د. لورا ماركهــام

آباء مطمئنون
أبناء سعداء

كيف توقف الصياح وتبدأ التواصل؟

ترجمة: إيمان السعودي

مكتبة



قالوا عن هذا الكتاب

«تُقدِّم لنا د. لورا ماركهام إرشادات تساعدنا على إنشاء علاقات وطيدة مع أطفالنا. يمكننا حقًّا أن نغير العالم إذا اتبعنا جميعًا نصائحها المبتكرة والموثوقة».
– بيجي أومارا، مؤسِّسة موقع «Mothering.com»

«يمكن أن يغير كتاب «آباء مطمئنون، أبناء سعداء» حياتك التربوية. تطرح د. لورا ماركهام كنزًا من الرؤى المستجدة في عالمِ التربية، وتريك الوسيلة التي يمكنك بها منح الحب والتوجيه بطريقة جِدِّ مُثرية مع تجنُّب استنزاف التربية في الوقت نفسه».
– باتي ويبفلر، مؤسِّسة موقع «HandinHandParenting.org»

«إرشادات د. لورا ماركهام عن تعزيز الاتصال وعن استبدال التدريب بالسيطرة هي أفكار مهمة، ويمكن أن تُحدِث فرقًا هائلًا في حياتك التربوية. إن تفسيرها لسبب حاجتنا نحن الآباء إلى تنظيم أنفسنا أولًا – قبل أن نتمكن من تنظيم أطفالنا – هو فكرة ثورية. اقرأ هذا الكتاب، وسترى لماذا أطلقت د. لورا على عملها اسم «تجلِّيات التربية»».
– لورنس ج. كوهن، أستاذ علم النفس، ومؤلف كتاب «التربية المرحة»

«كتاب د. لورا ماركهام عملي وسهل التطبيق وثوري. جهِّز كوبًا من القهوة، وابحث عن مقعد مريح، واستعد لتلقِّي نصيحة عظيمة من صديقة جديدة حكيمة، وأُمٍّ زميلة».
– جاكلين جرين، مُقدِّمة برنامج «التربية العظيمة»

«مورد نحن في أمسِّ الحاجة إليه... نصائح قابلة للتنفيذ، ومشجعة وعملية، لمساعدة الآباء في تقوية صلتهم بأطفالهم والاعتناء بأنفسهم. هذا الكتاب يساعد الآباء بوضوح على رؤية مدى قوة ما يفعلونه اليوم وتأثيره في الغد، وفي الوقت نفسه يتميز بأسلوب لطيف وغير انتقادي. إنه نموذج سهل الاستخدام للآباء الذين يشعرون (غالبًا) بالإنهاك».
– ليزا سانبري، «RegardingBaby.org»

«خطَّت د. لورا ماركهام هذا الكتاب اللذيذ بأسلوب متقن وسلس، حيث كل كلمة ومثال

واقتراح اختير بعناية ليشع تعاطفًا وحكمة وفطرة سليمة وحبًا وفهمًا. انطلاقًا من الفصل الذي يدور حول إدارة الغضب بفعالية، حيث تقول: «أنصِت لغضبك بدلًا من التصرف بناءً عليه»، وصولًا إلى اقتباسي المفضل: «بأن طفلك يتصرف كطفل لأنه فعلًا طفل»، ستدرك أنك عثرت على دليلك في التربية. شكرًا لكِ، د. لورا».

– القسيسة سوزان ناسن، مدربة ومستشارة تربية

«لقد طرقت كل الأنحاء بحثًا عن مرجع تربوي مقنع وبسيط وفعّال وقابل للتطويع. مرجع لا يثقلني بمشاعر الذنب. مرجع يمس وترًا حساسًا بحيث يسهل تذكره عندما أكون في أمسِّ الحاجة إليه. وقد عثرت عليه لدى د. لورا ماركهام. تحسنت علاقتي ألف مرة مع طفلتي ذات الأعوام الأربعة منذ أن تبنَّيت أساليبك. الطريقة التي تنشرين بها رسالة الحب البسيطة تلك كانت بالنسبة إليَّ ثورية».

– دانيلا، أم لفتاتين في عمر عامين وأربعة أعوام

«اتباع نصائحك كان السبب في أن ابني لم تعد تعتريه نوبات غضب تُذكر. إن نصائح د. لورا فعَّالة بحق وتجعل حياة الأبوين (وحياة الطفل أيضًا في ظني) أفضل بكثير. لست أدَّعي أنني أتصرف بمثالية طوال الوقت، لكنها ساعدتني على التعلُّم وتحسين علاقتي مع ابني».

– بياتريس، أم لطفل في عمر عامين

«لقد مكَّنتني من تغيير نفسي، وهو الأمر الذي لم أحسب أني قادرة على فعله يومًا. لقد علَّمني كتابك أن أتفكر في الشخص الذي كنتُه سابقًا، وهو المفتاح الذي مكَّنني من التفكر في نفسي بوصفي أُمًّا».

– كيمبرلي إيفيت برايس، «TheSingleCrunch.com»

«د. لورا، لقد صرت أحدِّث كل من أعرف ومن لا أعرف عن نهجك المطمئن في التربية. لقد أبدلتِ بلحظات الغضب العارم روابط وأوقاتًا مفعمة بالحب ومشاركة عواطف حقيقية مع أطفالنا. شكرًا لكِ، د. لورا ماركهام، لجلبك مثل هذه المعرفة والحب إلى ميدان التربية».

– كاري ب.، أم لولدين دون سن الرابعة

د. لورا ماركهام

آباء مطمئنون أبناء سعداء

كيف توقف الصياح
وتبدأ التواصل؟

مكتبة
t.me/soramnqraa

ترجمة: إيمان السعودي





alkarmabooks.com
facebook.com/alkarmabool
twitter.com/alkarmabooks
instagram.com/alkarmaboo

الطبعة الأولى ٢٠٢٤

المؤلفة: Laura Markham

العنوان الأصلي:

Peaceful Parent, Happy Kids

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.



ماركهام، لورا

آباء مطمئنون أبناء سعداء: كيف توقف الصياح وتبدأ التواصل/ لورا ماركهام؛ ترجمته عن الإنجليزية إيمان السعودي - القاهرة: الكرمة للنشر، ٢٠٢٤.

٣٢٨ ص؛ ٢٢ سم.

تدمك: 9789778721935

١- التنمية الذاتية.

أ- السعودي، إيمان (مترجمة).

ب- العنوان.

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ٢٩٧٦٤ / ٢٠٢٣

٢ ٤ ٦ ٨ ١٠ ٩ ٧ ٥ ٣ ١

تصميم الغلاف: أحمد فرج

إلى دانيال وإيلي وأليس
الذين علموني كيف أحب.

وإلى الآباء في كل مكان،
الذين يشكِّلون بحبهم جيل المستقبل،
ويغيِّرون الإنسانية:
مستقبلنا بين أيديكم.

«إن جيلًا من الآباء المحبين بصدق قادر على تغيير عقلية الجيل التالي، ومن ثَمَّ العالم بأسره».

- تشارلز ريزن

المحتويات

الجزء الثالث: التدريب وليس السيطرة

تقديم



علَّمني جيراني درسًا عظيمًا ذات صباح حينما شاهدت ديفيد وهو يعلِّم ابنه كيلي ذا الأعوام السبعة كيف يدفع جزازة العشب التي تعمل بالغاز حول الفناء. كان يشرح له كيف يدير الجزازة عند أطراف العشب عندما نادته زوجته جان لتطرح عليه سؤالًا. في الوقت الذي استدار فيه ديفيد للإجابة عن سؤالها، دفع كيلي الجزازة لتسير مباشرةً فوق حوض الزهور الموجود على الحافة، تاركًا مسارًا بعرض قدمين مجرَّدًا من كل شيء!

لم يكد ديفيد يشاهد ما حدث حتى بدأ يفقد السيطرة على أعصابه. لقد بذل كثيرًا من وقته وجهده في صنع أحواض الزهور تلك لتكون موضع حسد الحي. وفي اللحظة التي علا فيها صوته في غضب شبه عارم على المسكين كيلي، ركضت جان نحوه مسرعة، وربتت على كتفه قائلة:

- تذكَّر يا ديفيد، رجاءً... إننا نربي الأطفال لا الزهور!

كرَّستُ نفسي لأكثر من أربعين عامًا لإلهام وتمكين مئات الآلاف من الناس الذين يريدون تحقيق أهدافهم المهنية والشخصية. وبالنسبة إلى

معظم الناس، أحد أكثر الأهداف تحديًا هو تنشئة طفل واعٍ ومنتج وعطوف، والاستمتاع بعلاقة صادقة ووثيقة وسعيدة مع هذا الطفل حتى يبلغ سنوات المراهقة والشباب. وكما أثق بأنكم تعلمون، ليست تلك بالمهمة السهلة.

في كل يوم من حلقات العمل التي أديرها أرى أشخاصًا بالغين يكافحون من أجل التعافي والتغلب على الآثار التقييدية لجراح طفولتهم. هل كان لهؤلاء الأشخاص آباء سيئون؟ لا. مثل معظمنا، كان آباؤهم أناسًا طيبين، أناسًا مقيَّدين بما نشأوا عليه، أناسًا غفلوا كثيرًا عن حقيقة أنهم يربون أطفالًا لا زهورًا - أو أناسًا لم يتعلموا قَطُّ ببساطة كيف يكونون آباءً صالحين.

غالبًا ما يجاهد الآباء الذين أرشدهم وأدربهم من أجل كسر هذه الحلقة، من أجل بدء صفحة جديدة مع أطفالهم، لكن النيات الحسنة لا تكفي دائمًا لمداواة الندوب القديمة. نحن نريد أن نكون آباءً ملهَمين ومطمئنين، بيد أن ثقافتنا المحمومة وأيامنا الممتلئة بالضغط النفسي تجعلان الأمر... حسنًا، شديد الصعوبة. وفي بعض الأحيان، تغمرنا الانفعالات والضغوط إلى درجة أن خطأً تافهًا من أحد أطفالنا يمكن أن يودي بنا إلى الجنون. ويُمكننا، بينما نتجاوز تلك الحافة، أن نتلو قائمة الأشياء التي يجدر بنا أن نفعلها لنصير آباءً أفضل: أن نتحلى بالصبر، أن نتخفف من الضغوط، أن نكف عن الصياح، أن نكون أكثر تشجيعًا ودعمًا. لكننا جميعًا نكتشف أن تحقيق هذه الأهداف هو أصعب بكثير مما يبدو.

يبدو أن لدى الآباء الناجحين سرًّا. إنهم أكثر اطمئنانًا وهدوءًا، وهم في الوقت نفسه أشد ارتباطًا بأطفالهم وبصوت الحكمة في داخلهم. ليسوا أكثر صبرًا فحسب، بل يبدون أكثر حضورًا وبهجة مع أطفالهم. وهذا يثمر بطبيعة الحال أطفالًا أكثر تهذيبًا، ومن ثَمَّ تقل الحاجة إلى العمل على التحلي بالصبر من بين أسنان تصر غيظًا. وعندما يجز طفلهم الزهور عن غير قصد،

يكونون متذكرين بالفعل أن الأهم هو كيف يُربُّون أطفالهم، وليس كم هي جميلة أو باهرة حديقة زهورهم.

«آباء مطمئنون، أبناء سعداء» كتاب يكشف لنا سرَّ الآباء الناجحين ذاك. مع كل فصل من تلك الفصول الشاملة والعملية والملهمة، تشرح لنا د. لورا ماركهام كيفية تعويض ما فُقِد من أرواحنا بحيث نتمكن من منح أطفالنا أفضل ما لدينا، وليس بقايا ما لدينا. تُذكِّرنا فصول مثل «الآباء المطمئنون ينشئون أطفالًا سعداء» بهذه الحقيقة العميقة، لكن المهمَلة في كثير من الأحيان.

الآباء الذين أعرفهم لا يملكون وقتًا طويلًا للقراءة. يكمن جمال هذا الكتاب في أن د. لورا ماركهام زودته بإرشادات عمل. كل شذرة من شذرات الحكمة تلك قصيرة بما يكفي لتُقرأ في جلسة واحدة، سواء قبل النوم، أو في أثناء الانتظار في السيارة، أو في حين تحاول تهدئة نفسك قبل معاودة التواصل مع طفلك. مسودات مثل: «كيف تحافظ على رباطة جأشك عندما ينهار طفلك» و«استخدِم التواصل لتسهيل وقت النوم» هي إرشادات مقسمة إلى خطوات، وبسيطة بما يكفي لأن تُستوعَب وتُنفَّذ في خضم المعركة.

إن المعركة بالطبع لا تدور أبدًا بين أحد الأبوين وطفله. فذلك مجرد انعكاس للمعركة المحتدمة داخل الأب نفسه أو الأم نفسها. ولكي نمنح أطفالنا أفضل ما لدينا، علينا الخضوع لبعض الإصلاح الداخلي وحل الصراعات، وذلك لم يكن قَطُّ بالتحدي السهل. لكن هل ثمة دافع أقوى من حبنا لأطفالنا يمكن أن يحركنا لمواجهته؟ تمنحنا د. لورا نحن الآباء ذخيرة من الاستراتيجيات لمداواة جراحنا وتعميق اتصالنا الداخلي بأنفسنا الحقيقية، ومن ثَمَّ تسهيل بناء الصلة الأعمق التي نتوق إليها مع أطفالنا. تُذكِّرنا بحقيقة أن الأوان لا يفوت أبدًا للتمتع بطفولة سعيدة.

إن حضور د. لورا ماركهام على المنضدة بجانب فراشك أشبه بوجود ملاك على كتفك، يهمس في أذنك بأسرار نافعة. تلك هي الأسرار التي يحتاج كل أب وأم إلى معرفتها ليصيروا آباءً أكثر اطمئنانًا وفعالية - وأشخاصًا أكثر سعادة في نهاية المطاف.

جاك كانفيلد

المؤلف المشارك لكتاب «شوربة دجاج لحياة الآباء»

وكتاب «شوربة دجاج لحياة الأمهات»

مقدمة

أسرار الآباء المطمئنين

تربية الأبناء إحدى أصعب المهام التي نؤديها. تُخلِّف ضغوط الحياة اليومية لدى كثير من الآباء شعورًا بالذنب، وتقض مضاجعنا فكرة أننا كنا سنبلي بلاءً أفضل فقط لو حظينا بمزيد من الوقت، أو كنا أقل تعبًا، أو علمنا ببساطة من أين نبدأ. البشر ليسوا مبرمجين لتحمُّل الضغط الذي تلقيه على كواهلنا الحياة الحديثة، والذي يصعِّب سماع فطرة الأمومة والأبوة التي جُبلنا عليها. يبدو الأمر كما لو أننا مجبرون على تربية أبنائنا فقط في أوقات الفراغ، بعد الوفاء بمتطلبات العمل والتنقل ومسؤوليات المعيشة. والأسوأ أن ثقافتنا تقوض علاقتنا بأطفالنا وتغويهم بالابتعاد عنا في سن مبكرة جدًّا.

لكن ثمة آباء ينشئون أطفالًا رائعين من دون عناء. يبدون متصالحين مع دورهم بوصفهم آباءً. ويبدو أطفالهم مزهرين. ما أسرارهم؟ ما تحديدًا الذي يجعل أطفالهم ينشأون ليصيروا مراهقين وبالغين رائعين؟ ماذا لو أمكنك اكتشاف ما يفعلونه، ووضعته موضع التنفيذ مع أطفالك؟

يمكنك ذلك. هؤلاء الآباء لديهم سر. بل إن لديهم في الواقع حياة سرية كاملة تدور داخل رؤوسهم. إنهم يتحدثون إلى أطفالهم بشكل مختلف. يتحدثون إلى أنفسهم بشكل مختلف. يتعاملون مع تجربة التربية بأكملها من منظور جديد. لك أن تقول إنهم مروا بلحظات تجلٍّ كبيرة غيَّرت الطريقة التي يُنشئون بها أطفالهم. لحظات تجلٍّ من شأنها أن تغيِّر الطريقة التي ننظر بها إلى أطفالنا ونستجيب لهم على جميع الأصعدة، بيد أن باستطاعتنا إيجازها في **ثلاث أفكار كبيرة**، أفكار كبيرة، لكنها بسيطة وقابلة للتطبيق - لكل أب وأم.

الأفكار الثلاث الكبيرة

١. تنظيم النفس

يظن معظم الآباء أن الطفل إذا «تأدَّب»، فسيمكنهم الحفاظ على رباطة جأشهم بوصفهم آباءً. بيد أن إدارة عواطفنا وتصرفاتنا في الحقيقة هي ما تسمح لنا بأن نشعر نحن الآباء بالاطمئنان. ليس بوسعنا في النهاية التحكم في أطفالنا أو في أقدارهم - لكن بوسعنا دائمًا التحكم في أفعالنا. لا تدور التربية حول ما يفعله أطفالنا، لكن حول الطريقة التي نستجيب بها. إن معظم ما نسميه «تربية» في الواقع لا يحدث بين أحد الأبوين وطفله بقدر ما يحدث بين أحد الأبوين ونفسه. عندما تهب نُذُر العاصفة، يمكن لاستجابة أحد الأبوين أن تهدئها أو تحيلها إلى تسونامي كاسح. ولكي نبقى هادئين بما يكفي للاستجابة بشكل بنَّاء للسلوك الصبياني - وما يسوقه من عواطف هائجة - لا بد أن ننمو نحن أيضًا. إذا استطعنا استخدام تلك الأوقات التي تلعب على أوتارنا للتفكر، لا للرد، يمكننا أن نرصد اللحظة التي

نفقد فيها التوازن، وأن نعيد أنفسنا إلى المسار الصحيح. هذا النمو الداخلي هو أصعب مهمة في الوجود، لكنه سيمكنك من أن تصير أبًا أكثر اطمئنانًا، يومًا بعد يوم.

لحظة التجلي هنا هي أن الحضور المطمئن للشخص البالغ يترك في الطفل أثرًا أقوى مما يمكن للصياح أن يتركه يومًا. إن «التنظيم العاطفي» - وهو مصطلح علمي يصف قدرتك على البقاء هادئًا - يسمح لك بأن تُعامِل الناس في حياتك، بمن فيهم الصغار، معاملة يسودها الهدوء والاحترام والمسؤولية. وذلك هو ما يُنتج أطفالًا منظمين عاطفيًّا ومحترمين ومسؤولين. الجزء الأول من هذا الكتاب سيمدك بالأدوات اللازمة لإدارة عواطفك، حتى في تلك الأيام التي يلعب فيها طفلك على جميع أوتارك الحساسة.

٢. تعزيز الاتصال

يزهر الأطفال عندما يشعرون بالصلة والتفهم. تعتمد التربية إلى حدٍّ كبير وفي المقام الأول على اتصالك بطفلك. هذا أمر مفروغ منه. من دون الاتصال لن نترك أثرًا يُذكر («طفلي يرفض الإنصات لي!») وتصير التربية مهمة مرهِقة وغير محمودة. يحتاج الأطفال إلى الشعور بصلة وثيقة تجمعهم بآبائهم، وإلا فلن يشعروا بالأمان التام، ولن تجيد أدمغتهم تنظيم عواطفهم واتباع التوجيهات الأبوية. لذلك، فإن التركيز على الاتصال أولًا يُنتج أطفالًا ليسوا أكثر سعادة فحسب، بل أيضًا أسهل مراسًا. أجاهزٌ أنت **للحظة التجلي**؟ هذا الاتصال المحب الذي يجعل أفئدتنا تذوب هو ما يعيد البهجة إلى مهمة تنشئة الأطفال. في الجزء الثاني من هذا الكتاب، سترى كيف يمكنك تقوية صلتك بطفلك وتحليتها.

٣. التدريب وليس السيطرة

يتمرد صغار البشر على الإجبار والسيطرة تمامًا مثلما يفعل كبارهم. لكنهم من حسن الحظ منفتحون طوال الوقت لقدرتنا التأثيرية، ما داموا يحترموننا ويشعرون بصلتهم بنا. ما ينشئ أطفالًا رائعين هو التدريب - تدريبهم على التعامل مع عواطفهم وإدارة سلوكياتهم وتطوير حس الإتقان لديهم - وليس السيطرة من أجل نيل إذعانهم الفوري. يعرف الآباء الواعون أن ما يفعلونه اليوم إما أن يساعد، وإما أن يعوق الإنسان الذي سيكون عليه طفلهم. يلعبون دور «مدرب العواطف» كي ينمي الطفل الذكاء العاطفي اللازم لإدارة المشاعر واتخاذ خيارات حكيمة. يضعون حدودًا تعاطفية بدلًا من العقاب - حتى وإن اقتصر ذلك العقاب على الإبعاد المؤقت وتحمُّل العواقب - لزرع بذور الانضباط الذاتي لدى الطفل، بدلًا من إرغامه ببساطة على الطاعة. يسترشد هؤلاء الآباء بالقيم الجوهرية فلا يتنازلون عن وقت الأسرة أو التواصل الذي يسوده الاحترام، وفي الوقت نفسه لا يبالغون في القلق بشأن سفاسف الأمور. ذلك هو ما يصنع آباءً أكثر اطمئنانًا وأطفالًا أكثر سعادة. **لحظة التجلي** هنا هي أن نهج التدريب الذي يحقق أفضل النتائج على المدى الطويل في تنشئة بالغين سعداء ومسؤولين هو في الحقيقة أشد فعالية من التربية التقليدية في تنشئة أطفال منضبطين ذاتيًّا ومتعاونين على المدى القصير. الجزء الثالث من هذا الكتاب سيبين لك لماذا، وكيف يمكنك تنشئة هؤلاء الأطفال.

المختلف في هذا الكتاب

تركز معظم كتب التربية على تغيير سلوك الطفل. نعم، سيساعدك هذا الكتاب على دعم طفلك كي يصير أفضل نسخة من ذاته. لكننا سنتناول ذلك من منطلق **أفكارنا الثلاث الكبيرة - تنظيم النفس، وتعزيز الاتصال، والتدريب وليس السيطرة**. ستجد في هذا الكتاب أن كل فكرة من الأفكار الثلاث الكبيرة هي موضوع حاضر طوال الكتاب، وسوف نركز على كلٍّ منها في الأجزاء الأول والثاني والثالث تباعًا. فلأنك بحاجة إلى التحكم في مثيراتك وعواطفك كي تُدرِّب طفلك وتتواصل معه بفعالية، ستجد رسائل تذكيرية مستمرة تحثك على **تنظيم نفسك** والعودة إلى حالة من الاتزان قبل التعامل مع طفلك. ولأن **الاتصال** هو قلب التربية المطمئنة، ستجد طوال الكتاب تركيزًا على البقاء على اتصال وثيق مع طفلك، سواء كنت تحاول إقناع ابنتك بالخروج من المنزل في الصباح أو منع ابنك من ضرب أخيه.

أما الجزء الثالث والأطول من هذا الكتاب - **التدريب وليس السيطرة** - فهو يركز على الطفل. لكن عوضًا عن نصائح السيطرة والتلاعب بسلوك الطفل بالعقاب أو الرشاوى، ستجد إرشادات عمل خطوة بخطوة توضح كيفية تدريب طفلك لدعم تطوره، قصير المدى وطويل المدى، كي يغدو شخصًا أكثر ثقة ومرونة وانضباطًا وذكاءً من الناحية العاطفية. سنركز على تفاعلاتك اليومية مع طفلك، التي تندرج ضمن ثلاث فئات رئيسية سنستطلع كلًّا منها بقدر أوفى في الفصل الخاص بها. إليك نبذة:

- **التدريب العاطفي**. إن أدمغة الصغار شأنها شأن أجسامهم ما زالت في طور النمو، ولم تتعلم بعدُ مراكز أدمغتهم المنطقية كيفية كبح المشاعر الجارفة. سواء أأدركنا ذلك أم لم ندركه، نحن نبعث لأطفالنا رسائل مستمرة عن المشاعر - توحي بأن المشاعر إما خطيرة وإما جزء من

كوننا بشرًا ببساطة. سأمنحك أدوات عملية لتدريب طفلك بحيث يمكنه إدارة عواطفه، ومن ثَمَّ سلوكه.

- **التوجيه المحب.** يعتمد الأطفال علينا لتوجيههم في هذا العالم الفسيح المربك. من سوء الحظ، يشجع الخطاب الثقافي وتجارب الطفولة الآباء على التوجيه بالعقاب والإجبار والسيطرة. لذلك، بدلًا من التهديد («سأعدُّ إلى ثلاثة وإلا...») أو التلاعب، سنقف على الأسباب الجذرية لسلوك طفلك - المشاعر الكامنة وراءه. سأساعدك على معالجة هذه المشاعر وشحذ الذكاء العاطفي لدى طفلك، بحيث يمكنه تعلُّم كيفية إدارة عواطفه بنفسه، ومن ثَمَّ سلوكه، وذلك أساس الانضباط الذاتي. إذا كنت تبحث عن نهج أكثر إيجابية للتأديب - يغرس في الأطفال الرغبة في حسن التصرف - فإن هذا الفصل موجَّه إليك.

- **دعم حس الإتقان.** الأطفال فضوليون بفطرتهم، لكننا كثيرًا ما نقوض رغبتهم في التعلم. بناءً على أساسيات الاتصال والتدريب العاطفي والتوجيه الإيجابي المقدَّمة في هذا الكتاب، سيمنحك الفصل الأخير الأدوات اللازمة لتحمي فضول طفلك الطبيعي وتدعم شغفه الوليد، وتبني في الوقت نفسه الثقة والمرونة اللتين يحتاج إليهما للنجاح في حياته.

بينما نتناول كلًّا من هذه الموضوعات، سنطبِّق **الأفكار الثلاث الكبيرة** لتغيير كل تفاعل مع طفلك. سأقدِّم في كل فصل أساليب محددة ومفصَّلة لوضع هذه الأفكار موضع التنفيذ في حين ينتقل طفلك من مرحلة نمو إلى أخرى. بعد انتهائك من قراءة مراحل النمو، سيتضح لك كيف أن الطريقة التي تهدئ بها رضيعتك، أو تتعامل بها مع نوبات غضب طفلتك الدارجة،

تساعد في تطوير قدرتها على تحمُّل الإحباط في الرابعة، أو الانسجام مع أخيها في السادسة، أو الصمود أمام الفتيات اللئيمات في الثامنة. في الواقع، وعلى الرغم من أن هذا الكتاب ينتهي عند عمر التاسعة، فسوف تتعلم كيفية تجنُّب تنشئة طفلة تخرج غاضبة من المنزل وتصفق الباب وراءها في الثانية عشرة، أو تُجرِّب تعاطي المخدرات في الخامسة عشرة. ينتهي كل فصل بإرشادات عمل - استراتيجيات واقعية تساعدك على حل صعوبات التربية اليومية. آمل أن تجربها وتطبقها وتطوِّعها لتناسب أسرتك.

سترى أيضًا في كل فصل كيف تستعين **بالأفكار الثلاث الكبيرة** للعثور على مزيد من السلام والثقة والبهجة بوصفك أبًا/ أُمًّا. إنها مهمة شاقة. لكن المكافأة تستحق العناء. في الوقت الذي يقل فيه صياحك ويزداد تواصلك، يغدو طفلك أكثر تعاونًا على أساس يومي. لكن الأهم أنك ستراه يُزهر، ويشب ليصير إنسانًا سعيدًا وواثقًا ومنضبطًا ذاتيًّا. الخبر السعيد هو أن تلك هي الطريقة السهلة للتربية. فمن شأن الصياح والتهديد والعقاب أن تفسد يوم أي شخص. يجد الآباء المطمئنون سهولة أكبر بكثير في التحلي بالهدوء والصبر. لماذا؟ لأن هذا النوع من التربية ينشئ علاقة أفضل بين الأبوين والطفل، والتي بدورها تثمر عن أطفال أكثر تهذيبًا، وآباء أكثر استمتاعًا بصحبة أطفالهم. لقد وجد الآباء المطمئنون حقًّا طريقة لإعادة البهجة إلى عالم التربية.

يمكنكم أن تكونوا آباءً أكثر اطمئنانًا

«إن توفير بيئة أسرية محبة عطوف خالية من الصراخ، وخالية من الأحكام السابقة لم يكن هدية لأطفالي وحدهم، بل هدية لي أنا الأخرى. لقد نضجت بخطى واسعة ليس فقط بوصفي أمًّا، بل أيضًا بوصفي إنسانًا. إنني في غاية الامتنان للدكتورة لورا ماركهام، التي كانت بمنزلة النور الساطع في حياتي».

- جينيفر، أم لأربعة أطفال بعمر الخامسة عشرة والثانية عشرة والتاسعة والسادسة

بُني هذا الكتاب من عملي مع آلاف الآباء عبر موقع «Aha! Parenting» وفي جلسات التدريب الخاصة. تدرَّبتُ طبيبة نفسية سريرية، وتخصصت في تربية ونماء الطفل. أقضي أيامي في التفكير فيما يساعد الأطفال على التفتُّح، وأعمل مع الآباء لمساعدتهم في تنشئة أطفال سعداء وأصحاء نفسيًّا ومنضبطين ذاتيًّا.

كلما التقيت آباءً أكثر زاد اقتناعي بأن جميع الآباء يبذلون قصارى جهدهم من أجل أطفالهم. لكن معظمهم لا يحصلون على المعلومات التي يحتاجون إليها - لمساعدة طفلهم في النمو ليغدو إنسانًا رائعًا. الواقع أن الآباء يسمعون نصائح كثيرة غير مجدية، بل ومدمرة، تنتهي بجعل التربية شاقة:

«كيف عساها تتعلم تهدئة نفسها إن كنت لا تدعها تبكي؟».
«أَثنِي عليه، وأخبريه كم هو فتى طيب قدر ما تستطيعين!».
«أوه، إنها مستاءة... أسرِع وشتت انتباهها!».
«أفضل طريقة لإيقاف نوبة غضب في متجر البقالة؟ أخبريه بأنك ستعودين إلى المنزل، وامشي بعيدًا فحسب. ثقي بي، سوف يتبعك!».
«إنها تتلاعب بك لا أكثر».

كما سأوضح لاحقًا، فإن عديدًا من ممارسات تربية الأطفال الشائعة اليوم يخلف صراعًا وتوترًا لا لزوم لهما بين الآباء والأطفال. مطلوب منا أن نسيطر على سلوك أطفالنا، لكن كيف؟ الإجبار لا ينجح إلا مع السن الصغيرة، وعندما لا نستجيب للاحتياجات والعواطف التي تسوق ذلك السلوك تتفاقم المشكلة. وفي الوقت نفسه، ندمر عن غير قصد التطور العاطفي الصحي الذي ننشده جميعًا لأطفالنا. والأسوأ أن ذلك يمكن أن

يدمر تعاطفنا مع طفلنا، لأننا بدلًا من اتباع غرائزنا - التي تخبرنا بطبيعة الحال بأن نستجيب لاحتياجات صغيرنا - نحن نقسِّي قلوبنا. مرة تلو مرة، أسمع من آباء يتمنون لو كانوا على دراية بالأفكار الواردة في هذا الكتاب عند ولادة طفلهم. صُمم كتاب «آباء مطمئنون، أبناء سعداء» لمساعدتك في إنشاء علاقة استثنائية مع طفلك - وفي الوقت نفسه تنشئة إنسان سعيد منضبط ذاتيًّا وسليم نفسيًّا.

عقيدة الحب العظيم

سواء كنت تبحث عن دراسات علمية تهتدي بها في قراراتك التربوية، أو تتساءل عن كيفية التعامل مع مشكلة بعينها، أو على وشك أن تعض أناملك غيظًا، فقد أتيت إلى المكان الصحيح. لا أحد مطمئن تمامًا طوال الوقت، وإلا لعُدِدنا جميعًا نورانيين. كل مرة تختار فيها أن تعامل نفسك وطفلك بمزيد من العطف، تخطو خطوة أخرى نحو السلام الداخلي والمزيد من السعادة.

بينما تشق طريقك في هذا الكتاب، رجاءً تذكَّر أن تنسب الفضل إلى نفسك في كل تقدُّم صغير تحرزه في الاتجاه الصحيح. التغيير يحدث خطوة بخطوة. وما الحياة إلا تراكم بطيء للحظات، كل لحظة تمنحنا فرصة جديدة لتغيير اتجاهنا. إن غيَّرنا فقط رد فعلنا على أشياء قليلة اليوم، سنجد أنفسنا سائرين في اتجاه جديد. وقبل أن ندرك، سنصير في مشهد جديد تمامًا.

جميعنا نريد أن ننشئ أطفالًا يبقون بقربنا، أطفالًا يعشقوننا، أطفالًا يحملون إرثنا من الحب عندما نرحل. جميعنا نريد أن يترعرع أطفالنا الكبار بالجذور والأجنحة التي منحناهم إياها، وأن يتذكروا طفولة مليئة بحب

وضحك آباء أشعروهم بالرضا عن أنفسهم إلى درجة أن كل شيء بدا ممكنًا. إنك تصنع ذلك المستقبل، في كل يوم من أيام طفولة صغارك.

لا يوجد آباء وأطفال معصومون من الخطأ. لكن يوجد العديد من الأُسر ممن تعيش بعقيدة الحب العظيم. وغاية هذا الكتاب أن تنشئ إحدى هذه الأسر.

الجزء الأول

تنظيم النفس

«أحد الدروس التي علمتِني إياها ويبدو أنني كنت أفتقر إليها في السابق هو أنني أحتاج إلى مساعدة نفسي، ومنح المغفرة والصبر لها، بقدر ما أحاول أن أفعل مع ابنتي. وأحتاج إلى أن أتعلم، أن أستوعب حقًّا، أن سوء سلوكها ليس انعكاسًا لي ولا لأسلوب تربيتي (على الأقل في معظم الحالات!)، بل هو انعكاس لما تشعر به وما تحتاج إليه في تلك اللحظة».

- ألين، أم لطفلين دون سن الرابعة

١

الآباء المطمئنون ينشئون أطفالًا سعداء

ثمة حكمة قديمة تقول: «تنشئة الأطفال هي أصعب مهمة في الوجود». لكن لماذا هي صعبة إلى هذا الحد؟ عندما أطرح هذا السؤال على الناس، غالبًا ما يذكر الآباء سببين. أولهما، أن المخاطر كبيرة جدًّا. وثانيهما، أنه ما من إجابات شافية عن كيفية تأديتها بطريقة صحيحة.

إحدى الإجابتين صائبة، والأخرى جانبها الصواب قليلًا. فالمخاطر كبيرة بكل تأكيد. لكننا نعلم في الواقع كثيرًا عن كيفية تربية طفل سعيد ومسؤول ومُراعٍ وسليم عاطفيًّا ومنضبط ذاتيًّا. توجد بحوث كثيرة قيمة حول هذا الموضوع المهم، وسوف يسعد الآباء بمعرفة كم تحمل هذه البحوث من منطق. تثبت الدراسات مرارًا أن الآباء الذين يستجيبون بتناغم دافئ ومحترِم للاحتياجات التي ينفرد بها الطفل، ويضعون حدودًا داعمة، ويوجهون عواطف الطفل بشكل بنَّاء، ينشئون أطفالًا مذهلين. وذلك على الرغم من كونه منطقيًّا فهو صعب. والجزء الصعب، كما يعلم كل أب وأم، إنما هو التحكم في مثيراتنا العاطفية بحيث يتسنى لنا تحقيق ذلك ولو لبعض الوقت.

بصرف النظر عن التحديات التي ينفرد بها طفلك، فإن أردت أن تحسن تربيته، عليك بالعمل على نفسك أنت أيضًا. ما يوقعنا في صراعات السلطة ليس الطفل، بل مخاوفنا وشكوكنا الخاصة. إن تجارب طفولتنا وصدماتنا النفسية الأولى - الكبيرة منها والصغيرة - هي جزء لا يتجزأ منا. والأدهى أنها الجزء الذي يهيمن علينا متى ما انزعجنا، لذلك، ثق بأنك كلما غضبت أو خفت، فإن ما يسوق ردود أفعالك في الغالب هو تجربة سيئة خضتها أنت في وقت مبكر. للأطفال طريقتهم في استحضار تلك المشاعر التعسة من طفولتنا، ومن ثَمَّ فإن السبيل الوحيد لأن نصير آباءً مطمئنين هو أن نمنع بشكلٍ واعٍ مشاعرنا القديمة من التسبب في مشكلات جديدة.

الواقع أن أكثر ما نتمناه لأطفالنا يعتمد على عملنا على أنفسنا. كلنا يتمنى أن يربي أطفالًا سعداء ومحبوبين ومحظوظين في علاقاتهم العاطفية. إذا استطعنا التفكر في علاقات طفولتنا المبكرة وتعلُّم الاعتناء بأنفسنا، يمكننا أن نمنح طفلتنا - يمكنك أن تمنح طفلتك - الصلة المتينة التي سترتكز عليها علاقاتها المفعمة بالحب لبقية حياتها. لا يسعنا التحكم في مجريات حياتها. لكن يسعنا أن نزيد فرصة أن تحيط نفسها بأشخاص يحسنون معاملتها ويساعدونها على إيجاد معنى عميق لحياتها.

ونتمنى أيضًا أن ننشئ أطفالًا يستطيعون التحكم في سلوكهم، لأن ذلك يجعل حياتنا معهم أيسر، ولأن تلك هي مهمتنا بوصفنا آباءً. ونحن نعلم كيف ننشئ أولئك الأطفال أيضًا. عندما ننظم عواطفنا يتعلم أطفالنا تنظيم عواطفهم. وذلك يسمح لهم بضبط سلوكهم، شريطة أن يكونوا متصلين بنا كفايةً ليرغبوا في فعل ذلك.

وأخيرًا، نحن نتمنى لأطفالنا أن يكونوا ناجحين. ليس بالضرورة بمعنى كسب المكافآت التي يمنحها مجتمعنا مقابل الإنجاز، بل بمعنى اكتشاف مواهبهم الفريدة وصقلها ومشاركتها طوال حياتهم. ونحن نعلم كيف نساعد أطفالنا على تحقيق ذلك أيضًا. إن جزءًا كبيرًا من ذلك مرتبط بإحكام سيطرتنا

على مخاوفنا الخاصة، مما يترك الطفل حرًّا في الاكتشاف بالأصالة عن نفسه وبناء الثقة والمرونة.

يولد بعض الأطفال بطباع أصعب مراسًا، وهنا يصير عملنا الداخلي نحن الآباء أهم. لكن بصرف النظر عما تجلبه طفلتكِ للعالم، فإن الطريقة التي تستجيبين لها بها ستشكل قدرتها على نيل أقصى استفادة من حياتها. سيبهجكِ طفلك ويثير سخطكِ، سيغمركِ بالسعادة ويزعجكِ. وسوف يطلب منكِ عن غير قصد منه حقًّا أن تَنمِي أنتِ أيضًا. إذا استطعتِ رصد الوقت الذي يُسحب فيه زنادك وإعادة نفسك إلى حالة التوازن قبل الإتيان بأي تصرف، وإذا استطعتِ تهدئة قلقك، وإذا استطعتِ التفكر في تجربتك الخاصة والتصالح معها، يمكنكِ تنشئة أطفال سعداء أصحاء عاطفيًّا وناجحين بكل المقاييس. يمكنك أن تصيري إحدى هؤلاء الآباء المطمئنين، الذين ينشئون أطفالًا سعداء.

مسؤوليتكما الأولى بوصفكما أبوين

«اليقظة الذهنية: السماح لعاطفة ما بالهيمنة والعبور من دون التصرف بناءً عليها».

– بنيدكت كاري[1]

«اليقظة الذهنية: الإحجام عن لَكْم أحدهم في فمه».

– طفل في سن الحادية عشرة، نقلتها عنه شارون سالزبرج[2]

إن طفلتك حتمًا ستتصرف كطفلة، الأمر الذي يعني أنها إنسانة ما زالت في طور التعلُّم، إنسانة تختلف أولوياتها عن أولوياتك، إنسانة لا يسعها دومًا التحكم في مشاعرها وتصرفاتها. ومن المؤكد أن تستفزك سلوكياتها الطفولية في بعض الأحيان. المشكلة تحدث عندما نتصرف نحن أيضًا كالأطفال. لا بد أن يتصرف أحدنا كبالغ إذا أردنا للطفل أن يتعلم كيف يفعل! إذا

استطعنا عوضًا عن ذلك أن نبقى في حالة يقظة - بمعنى أن نلاحظ عواطفنا وأن ندعها تعبر من دون التصرف وَفقها - سنضرب للأطفال مثالًا يُحتذى به في التنظيم العاطفي، وسيتعلمون من مراقبتهم إيانا.

يوجد سبب يجعل شركات الطيران تطلب منا وضع أقنعة الأكسجين الخاصة بنا أولًا. فالأطفال لا يسعهم الوصول إلى تلك الأقنعة، ولا يُعوَّل عليهم في استخدامها بطريقة صحيحة. إذا حدث وفقدنا الوعي، لن يستطيع الأطفال إنقاذنا أو إنقاذ أنفسهم. لذلك، حتى إذا كنا مستعدين للتضحية بأنفسنا من أجل إنقاذ أطفالنا، فمن واجبنا أن نضع أقنعتنا أولًا.

وبالمثل، لا يستطيع الطفل التحكُّم في ثورات غضبه. لا سبيل لديه لتلافي ألغام الغيرة التي تدفعه إلى ضرب شقيقته الصغرى. إنه يحتاج إلى مساعدتنا للتعامل مع خوفه من ألا نحبه، فقط لعدم كونه جيدًا كفايةً لسبب ما. هو يعلم أنه لو كان جيدًا كفايةً، ما كان ليرغب في ضرب شقيقته أو ليختلس قطعة الحلوى تلك، وما كان ليلقي بنفسه على الأرض ويصرخ. لكنه لا يستطيع منع نفسه مهما حاول. (الأمر أشبه باللحظة التي نتهور فيها ونأكل تلك القطعة الإضافية من الكعكة).

لذلك وكما هي الحال مع قناع الأكسجين، فإن مهمتك أن تعين طفلك على التعامل مع عواطفه، حتى يعينه ذلك على سلوكه. من سوء الحظ، عندما تكون مضغوطًا ومنهكًا ومستنزفًا، لا تعود بإمكانك مساندة طفلك بشكل بنَّاء أكثر مما لو أُغشيَ عليك في الطائرة.

ولهذا السبب مسؤوليتك الأولى في التربية هي أن تكون يقظًا حيال حالتك الداخلية. اليقظة الذهنية هي نقيض «فقدان» الأعصاب. لا تسئ فهمي - فاليقظة الذهنية لا تعني عدم الشعور بالغضب. أن تكون يقظًا معناه أن تنتبه لما تشعر به، لكن أن تمتنع عن التصرف بناءً عليه. الغضب جزء من كل العلاقات، أما التصرف بناءً عليه من دون يقظة، بالقول أو الفعل، فذلك هو ما يهدد أسلوبك في التربية.

العواطف مفيدة كما الأضواء التحذيرية في لوحة القيادة. فإذا رأيت ضوءًا أحمر يومض في سيارتك، لن تغطيه أو تقطع السلك الذي تسبب في ومضانه، صحيح؟ ستصغي إلى المعلومة وتتصرف وفقها بأن تأخذ سيارتك إلى الميكانيكي مثلًا لتبديل زيتها. التحدي الذي يواجهنا مع العواطف البشرية هو أننا كثيرًا ما نحتار فيما يجدر بنا فعله لدى الشعور بها. نحن مبرمجون على الاستجابة لجميع العواطف «السلبية» (الأضواء الحمراء الوامضة داخل نفسك التي تُثار على مدى يومك) بواحدة من ثلاث طرق: القتال أو الهروب أو التجمُّد.

تفلح تلك الاستراتيجيات في معظم حالات الطوارئ. بيد أن التربية - على الرغم من مخاوفنا - ليست دائمًا حالة طارئة. وعادةً ما تكون الاستجابة المُثلى للعواطف المزعجة، في التربية وفي الحياة، هي التفكر، وليس التصرف. بمعنى آخر، لا تأتِ بأي تصرف عندما تشعر بزنادك يُسحب.

ثق بأنك ستجد نفسك غارقًا في هرمونات القتال أو الهروب في بعض الأحيان، لكن إن استطعت تدريب نفسك على رصد اللحظة التي تفقد فيها أعصابك، يصير لديك الخيار بأن تعيد نفسك إلى حالة التوازن. وسوف يضمن ذلك المكان المطمئن بداخلنا أن تأتي أفعالنا حكيمة ومحبة.

لكن ماذا يحدث عندما نعجز عن الوصول إلى ذلك المكان ببساطة؟ عندما يفعل الطفل شيئًا يصيبنا بالجنون، ولا يجدي نفعًا كل ما نبذله من جهد في البقاء هادئين؟

كسر الحلقة: مداواة جراحك الخاصة

«في غياب التفكر غالبًا ما يعيد التاريخ نفسه... لقد أثبتت البحوث بوضوح أن ارتباط أطفالنا بنا سيتأثر بما جرى لنا ونحن صغار ما لم نشرع في معالجة تلك التجارب وفهمها».

- دان سيجل (٣)

طرح عالم النفس الشهير د. و. وينيكات عديدًا من الملاحظات الحكيمة حول الآباء والأطفال. الملاحظة المفضلة لديَّ هي أن الأطفال ليسوا بحاجة إلى المثالية من آبائهم. كل ما علينا فعله هو أن نتجنب إيذاءهم، وأن نمنحهم «التفاني العادي» الذي لطالما كان مطلوبًا من الوالدين.

ذلك ليس سهلًا كما يبدو، من سوء الحظ. أولًا لأن لا شيء عادي في التفاني. التفاني كما يعرفه الآباء هو ذرع الغرفة ذهابًا وإيابًا بلا كلل أو ملل في الثانية صباحًا مع حمل طفل يصرخ من التهاب في أذنه. التفاني هو إجبار نفسكِ على الذهاب إلى المطبخ لإعداد العشاء لأطفالكِ بعد يوم طويل، في حين أن كل ما ترغبين فيه فعلًا هو التكور على الأريكة والانزواء بعيدًا. التفاني هو خلع معطفك في ليلة باردة لتدثر به طفلًا نائمًا في المقعد الخلفي بالسيارة. ذلك التفاني العادي هو نفسه الحب القوي الذي حدا بالآباء عبر تاريخ البشرية إلى أن يلقوا بأنفسهم بين أطفالهم والخطر، سواء كان ذلك الخطر زجاجًا متطايرًا أو جنودًا أعداء.

لكن حتى إذا أبدينا تفانينا باستعدادنا لوضع أطفالنا أولًا، فما زال صعبًا أن يكون المرء أبًا «جيدًا كفايةً». حتى الأم والأب المتفانيان غالبًا ما يؤذيان الطفل أو يجرحانه عن غير قصد. وذلك يشمل الآباء الذين يعشقون أطفالهم، والذين هم على أهبة الاستعداد للتصرف ببطولية ونكران تام للذات إذا استدعى الموقف ذلك. ما سبب الفجوة بين نياتنا وأفعالنا إذن؟ السبب هو أنه في حين أننا لن نؤذي طفلنا عن قصد أبدًا، فإن قدرًا كبيرًا من التربية، شأنها شأن كل العلاقات، يحدث خارج إدراكنا الواعي.

الحقيقة هي أننا جميعًا بصفة عملية قد جُرحنا في الصغر، وإن لم نداوِ تلك الجروح، فسوف تحول بيننا وبين تربية أطفالنا بالطريقة التي نريدها حقًّا. إذا تندبت منطقة ما منك وأنتَ طفل، ثق بأن تلك المنطقة ستسبب لك الأسى وأنتَ أب - وسوف تصيب طفلك بالجروح كذلك.

يمكننا جميعًا تذكُّر أمثلة على ذلك: الأب الذي يكرر مع ابنه عن غير قصد أسلوب أبيه الانتقادي في التربية. الأم التي تعجز عن وضع حدود لسلوك أطفالها، لأنها لا تحتمل غضبتهم عليها، فينتهي بها الأمر إلى تنشئة أطفال أنانيين وقلقين. الآباء الذين يعملون ساعات أطول مما ينبغي في وظائفهم لأنهم يشكون في قدرتهم على الاهتمام بتفاصيل أطفالهم (أو بالأحرى: قدرتهم على حب أطفالهم). إن المهمة الرئيسية بالنسبة إلينا جميعًا هي أن نفحص ندوبنا عن وعي - البسيط منها والمؤلم - لكيلا نُلحق ندوبًا جديدة بأطفالنا.

الخبر السار هو أن وضعنا بوصفنا آباءً يمنحنا خريطة بأماكن تلك الندوب، وفرصة للتنقيب عميقًا ومداواة أنفسنا. يتمتع الأطفال بقدرة عجيبة على تبيان أماكن جروحنا، واستخراج مخاوفنا وغضبنا. يمنحنا الأطفال فرصة مثالية للنمو والشفاء، باحترافية تفوق أفضل المعلمين الروحانيين والمعالجين النفسيين. يقول معظم الآباء إن حبهم لأطفالهم غيَّرهم، وجعلهم أكثر صبرًا، وأشد عطفًا، وأكثر نكرانًا لذواتهم. سنعاني على الدوام حساسية زائدة تجاه المسائل التي شكَّلت بواكير نفسياتنا، لكن بينما نعالج الإصابات العالقة، لن يعود سلوكنا مدفوعًا بها، وسوف نجد أن هذه الندوب تنير فكرنا وتحفزنا، وتجعل منا آباءً أفضل.

كيف يمكنك إذن أن تتصدى لمشكلات طفولتك وأن تصير أبًا أو تصيري أُمًّا أفضل لأطفالك؟

- **التربية بوعي.** إذا انتبهنا سنرصد اللحظة التي يلعب فيها الطفل على أوتارنا الحساسة. ولا يعني ذلك أن الأطفال لن يتصرفوا بوصفهم أطفالًا - هم دائمًا يفعلون. هكذا تقتضي سنهم. لكن ما يزعج بعض الآباء قد يرحب به آباءٌ آخرون بهدوء ودفء وروح دعابة تجعل الأطفال راغبين في التأدُّب. إننا في كل مرة «نُستفز» نتعثر في شيء

يحتاج إلى المداواة. لست أمزح. كلما يمس طفلك وترًا حساسًا يُريك مشكلة عالقة من طفولتك الخاصة.

- **اكسر الحلقة. استخدِم زر الإيقاف الداخلي لديك.** لست مضطرًّا إلى إحياء ماضيك مع أطفالك. حتى وإن كنت بالفعل سائرًا في منتصف الطريق الخطأ، توقف. خذ نَفَسًا عميقًا، واضغط زر الإيقاف. ذكِّر نفسك بما سيحدث ما لم تختَر دربًا آخر. أغلِق فمك ولو كنت في منتصف الجملة. لا تخجل، فأنت تضرب مثالًا يُحتذى به في حسن إدارة الغضب. ادخِر شعورك بالحرج للوقت الذي تمر فيه أنت بنوبة غضب.

- **افهم الطريقة التي تعمل بها العواطف.** الغضب رسالة مفادها أنه يوجد خطب ما في حياتنا. المشكلة أن الغضب هو أيضًا حالة بيولوجية تصعِّب علينا إيجاد الحلول المُثلى. عندما نعلق في قبضة الاستجابات الكيميائية التي تجعلنا «غاضبين»، نفعل ونقول أشياء ما كنا لنختارها أبدًا في حالتنا الطبيعية. عندما يعلق جسمك وعواطفك في وضع القتال أو الهروب، يبدو طفلك دائمًا كأنما هو العدو. خذ نفسًا، وانتظر حتى تهدأ قبل اتخاذ أي قرارات أو إبداء أي تصرفات.

- **اضغط زر إعادة التشغيل لـ«قصتك».** إذا كنت قد مررت بطفولة مؤلمة، لن تستطيع تغيير ذلك. لكن ما تستطيع تغييره هو ما ستأخذه معك من تلك الطفولة: «قصتك». تفعل ذلك بالتفكر فيها والإحساس بما حوته من مشاعر مؤلمة، لكن أيضًا بالنظر إليها من زوايا جديدة. إذا هجر أبوك الأسرة، واستنتجت أنت أنك لست جيدًا كفايةً، فقد آن الوقت أن تضع الأمور في نصابها الصحيح، وأن

تفهم، من موقعك ذي الأفضلية بوصفك بالغًا، أنك كنت أكثر من كافٍ، وأن رحيله لم تكن له علاقة بك. إذا ضربتك أمك، فخلصت أنت إلى أنك طفل مشاغب، فإن الفهم الأدق هو أن والدتك كانت خائفة، وكانت لتضرب أكثر الأطفال ملائكية في العالم. كنت مثل أي طفل: تلتمس الحب والاهتمام بالطرق الوحيدة التي تعرفها. قد يكون التصالح مع حكايتك وإعادة كتابتها عملية مؤلمة، لكنها محرِّرة. وهي، أيضًا، السبيل الوحيد لتصير الأب المطمئن الذي تريد أن تكونه لطفلك.

- **تخففي من الضغط النفسي.** يصعب علينا جميعًا أن نكون الآباء الذين نريدهم عندما تكتسحنا الضغوط. طوِّري ذخيرة من العادات التي تساعدك على التخلص من الضغط النفسي: ممارسة تمارين رياضية بانتظام، يوجا، حمام ساخن، تأمُّل. ألا يسمح وقتكِ بذلك؟ أشركي الأسرة كلها إذن. شغِّلي الموسيقى وارقصوا معًا، واذهبوا في نزهة على الأقدام، واجعلي الجميع يخلدون إلى فرشهم بصحبة الكتب في وقت مبكر من ليلة الجمعة لتحظي بأمسية هادئة ومريحة، وتنالي قسطكِ من النوم.

- **التمسي الدعم في تعاملك مع المشكلات القديمة.** كل أم بحاجة إلى الدعم وإلى فرصة للحديث عن العمل الشاق الذي تقوم به. يمكننا في بعض الأحيان العثور على ذلك بشكل غير رسمي مع الأصدقاء والأقارب. وفي أحيان أخرى، يمكن لـ«شراكة سماعية» رسمية مع أُم أخرى، على النحو الذي تدعو إليه باتي ويبفلر في موقعها «Hand in Hand Parenting»، أن تنقذ حياتك. ربما ترغبين في أن تكوني جزءًا من مجموعة أو مجتمع دعم تربوي. وإذا

شعرتِ بأنك عالقة، اعثري على استشاري نفسي لمساعدتك في المضي قُدمًا بسعادة أكبر في حياتك. لا عيب في طلب المساعدة، إنما العيب هو النكوص عن مسؤوليتك بوصفك أمًّا بتدمير طفلك جسديًّا ونفسيًّا. إذا ظننتِ أنك تحتاجين إلى المساعدة، من فضلك لا تترددي. التمسيها الآن.

لا يوجد والد مثاليٌّ، لأن البشر بطبيعتهم ناقصون. مهما نعمل على أنفسنا، لن يسعنا أن نترك آثارًا إيجابية في أطفالنا طوال الوقت. لكن في كل مرة تنتبه وتضغط زر الإيقاف الداخلي خاصتك، وتتحكم في ضغطك النفسي، تغدو أكثر اطمئنانًا. وذلك يمنح طفلك فرصة أعظم في السعادة.

كان وينيكات على حق. أطفالنا لا يحتاجون إلى المثالية منا، بل يحتاجون إلى أُم تعتنق النمو، وتضع الأمور في نصابها، وتفتح قلبها في الوقت الذي تشعر فيه بأنه يقسو.

كيف تدير غضبك

«هذا النهج القوي غيرَّ حياتي. وأفضل جزء فيه هو أنك لست مضطرًا إلى أن تكون مثاليًا. بل عليك أن تكون حقيقيًا وصادقًا وقادرًا على الاعتراف بخطئك. أن تخلق بدلًا من لحظات الغضب العارم روابط وأوقاتًا مفعمة بالحب، وأن تشارك عواطفك الحقيقية مع أطفالك. تلك اللحظات الحقيقية تعلم أطفالنا كيف يكونون أفضل نسخة من أنفسهم، النسخة الحقيقية لا المثالية».

– كاري، أم لولدين دون سن الرابعة

ما دمت إنسانًا، ستجد نفسك أحيانًا في وضع القتال أو الهروب، وسيبدأ طفلك بالتحول إلى عدو في نظرك. عندما يجتاحك الغضب تكون مستعدًّا

جسمانيًّا للقتال. تتدفق الهرمونات والناقلات العصبية في جسدك. تجعل عضلاتك تنقبض، نبضك يتسارع، أنفاسك تتلاحق. من المستحيل أن تبقى هادئًا في تلك المرحلة، لكن كلنا يعلم أن مهاجمة أطفالنا - على الرغم من أنها قد تجلب ارتياحًا لحظيًّا - ليست حقًّا ما نرغب في فعله.

لذلك تعهَّد الآن بعدم الضرب، عدم السب، عدم نبز طفلك بالألقاب، عدم التوعد. ماذا عن الصراخ؟ لا يصح، أبدًا، مع أطفالك، فذلك يُدعى «نوبة غضب». إن كنت تحتاج إلى الصراخ حقًّا، اذهب إلى سيارتك وأغلِق نوافذها واصرخ حيث لا يمكن لأحد أن يسمعك، ولا تستخدم الكلمات، لأنها ستزيدك غضبًا فوق غضبك.

ينتاب الغضب أطفالك أيضًا، لذلك سيكون تعهدك بإدارة غضبك بشكل بنَّاء هدية مضاعفة لهم، ستضرب لهم مثالًا يُحتذى به. سيراك أطفالك غاضبًا من حين إلى آخر من دون ريب، والطريقة التي تتعامل بها مع تلك المواقف ستعلمهم كثيرًا. هل تريد أن تعلِّمهم أن الغلبة للأقوى؟ وأن الآباء يمرون بنوبات غضب هم أيضًا؟ أم تريد أن تعلمهم أن الغضب جزء من كونك إنسانًا، وأن تعلُّم إدارة الغضب بمسؤولية هو جزء من عملية النضوج؟ إليك الطريقة:

- **خذ استراحة من خمس دقائق.** اعلم أن حالة الغضب ليست المنبر الأفضل للتدخل في أي موقف. بدلًا من ذلك، أعطِ نفسك وقتًا مستقطعًا، وعُد عندما تكون قادرًا على التعامل بهدوء. إذا كان طفلك كبيرًا بما يكفي ليبقى بمفرده قليلًا، يمكنك الذهاب إلى المرحاض ونثر المياه على وجهك وأخذ بعض الأنفاس العميقة. فقط قُل، بأقصى ما تستطيع من الهدوء: «تجاوز غضبي الحد الذي يسمح لي بالحديث عن المشكلة الآن. سآخذ استراحة قصيرة وأستعيد هدوئي». الانسحاب لا يعني أن طفلك قد خرج منتصرًا. لكنه يعطيه انطباعًا بمدى خطورة الانتهاك الذي حدث، ويضرب

له مثالًا في ضبط النفس. إذا كانت طفلتك صغيرة إلى درجة تشعر معها بالهجر إن غادرت، استخدِم ببساطة حوض المطبخ بدلًا من ذلك. ثم اجلس بعدها على الأريكة لبضع دقائق. سواء كنت في محيط طفلك أو خلف باب موصد، استخدِم هذا الوقت لتهدئة نفسك، وليس لتأجيج غيظك بالتفكير في مدى صحة موقفك. تنفَّس بعمق وصمت، واتلُ ترنيمة صغيرة تعيد الهدوء إلى نفسك. ستراقبك طفلتك. ولا تقلق حيال ضرورة أن تلقنها درسًا عن الخطأ الذي ارتكبته. فسوف تحصل على أحد أهم الدروس التي ستتعلمها أبدًا: كيفية تنظيم العواطف الجارفة بشكل مسؤول.

- **ساعِد جسمك على تفريغ الغضب.** عندما تشعر بهذا الكم من الغضب، تحتاج إلى وسيلة تهدئة. قف، وتنفَّس، وذكِّر نفسك بأن هذه ليست حالة طارئة. انفض يديك للتخلص من التوتر. خد عشرة أنفاس عميقة. إذا كنت بحاجة إلى إحداث ضجة، دندِن. يمكنك أن تحاول العثور على سبيل للضحك، ذلك لأن الضحك يبدد التوتر، ويغير الحالة المزاجية. مجرد إجبار نفسك على الابتسام، يرسل رسالة إلى جهازك العصبي مفادها أنه ما من حالة طارئة هنالك، فيبدأ بتهدئتك. اضغط على نقطة الضغط الموجودة على حافة راحة يدك (أو سيف يدك كما يُطلق عليها في رياضة الكاراتيه)، في حين تتنفس وتعبر عن نيتك في أن تهدأ. إذا شعرت بحاجة إلى تفريغ ثورة غضبك جسديًّا، شغِّل بعض الموسيقى وارقص.

- **غيِّر أفكارك حتى تتغير مشاعرك.** إذا فكرت في أن طفلك صبي مدلل وسوف يكبر ليصير سفاحًا لن تهدأ. الحقيقة هي أن طفلك إنسان حديث السن جدًّا، يتألم ويريك ذلك من خلال سلوكه. ذكِّر نفسك:

«إنه يتصرف كطفل، لأنه بالفعل طفل... أكثر وقت يحتاج طفلي فيه إلى الحب هو الوقت الذي يكون فيه أقل «استحقاقًا» له... إنه يطلب مساعدتي في التعامل مع احتياجاته ومشاعره المشروعة».

- **أنصِت لغضبك بدلًا من التصرف بناءً عليه.** الغضب مثله مثل باقي المشاعر نعمة لا تقل قيمتها عن الذراعين والساقين. ومسؤوليتنا تتمثل في اختيار ما نفعله بهذه النعمة. ينطوي الغضب في الغالب على درس ثمين لنا، لكن التصرف في وقت الغضب، باستثناء المواقف النادرة التي تتطلب دفاعًا عن النفس، قلما يكون مثمرًا، لأننا نتخذ اختيارات ما كنا لنتخذها أبدًا في الحالة العقلانية. الطريقة المثمرة للتعامل مع الغضب هي أن نحد من تعبيرنا عنه، وأن نستخدمه بعد أن نهدأ بهدف التشخيص: ما الخطأ في حياتنا لنشعر بكل هذا الحنق، وما الذي نحتاج إلى فعله لتغيير الموقف؟ أحيانًا يكون الجواب مرتبطًا بوضوح بأسلوبنا في التربية: علينا أن نغير نهجنا قبل أن تخرج الأمور عن السيطرة، أو أن نبدأ بوضع الأطفال في فرشهم قبل موعد نومهم بنصف ساعة، أو أن نُجري بعض الإصلاحات على علاقتنا بابنتنا ذات الأعوام التسعة حتى تكف عن معاملتنا بوقاحة. وفي بعض الأحيان، نُفاجأ باكتشاف أن غضبنا هو في الحقيقة على شريك حياتنا الذي لا يؤدي دوره كشريك كامل في التربية، أو حتى على رئيسنا في العمل. أحيانًا يكون الغضب تذكرة بأننا نحتاج إلى قسط أكبر من النوم أو فرصة للتنفيس بصفة منتظمة لصديق مستعد لتقبُّل كامل نطاق مشاعرنا. وأحيانًا ما يكون الجواب هو أننا نحمل معنا غضبًا لا نفهمه وينسكب رغمًا عنا على أطفالنا، وأن علينا طلب المساعدة من خلال جلسات العلاج النفسي أو مجموعات دعم الآباء.

- **تذكَّر أن «التعبير» عن غضبك لشخص آخر يمكن أن يشعل أُواره أو يفاقمه.** على الرغم من الفكرة الشائعة بأن علينا «التعبير» عن غضبنا لكيلا يدمرنا شيئًا فشيئًا، فقد أثبتت البحوث أن تعبير المرء عن الغضب بينما هو غاضب يجعله في الواقع أشد غضبًا. وهذا بدوره يترك الطرف الآخر مجروحًا أو خائفًا أو غضبان، وينشئ صدعًا في العلاقة. استرجاع الموقف في ذهننا دائمًا ما يؤكد لنا أننا على حق، وأن الطرف الآخر مخطئ، الأمر الذي يجعلنا مرة أخرى أشد غضبًا وغليانًا. الحل هو أن نهدأ، ثم نعثر على طريقة مثمرة لمعالجة ما يغضبنا أيما يكن بحيث يُحَل الموقف، ويكف غضبنا عن التصاعد.

- **تمهَّل قبل التأديب.** لا شيء ينص على ضرورة إصدار مراسيم في التو واللحظة. لن يكون ذلك، أبدًا، الأصلح لنمو طفلك على المدى الطويل، أو حتى الأصلح لمنع تكرار المشكلة. تحدَّث بأقل كلمات ممكنة، قُل شيئًا من قبيل: «أحتاج إلى استعادة هدوئي قبل الحديث عن هذا». إذا أخذت وقتًا مستقطعًا مدة عشر دقائق، ولم تشعر مع ذلك بهدوء كافٍ للتواصل بطريقة مثمرة، يمكنك أن تقول: «أريد التفكير في ما جرى، وسوف نناقشه في وقت لاحق».

- **تجنَّب العنف الجسدي، بأي ثمن.** قد يُشعرك الصفع بتحسن مؤقت لأنه يفرغ غيظك، لكنه يسبب أذى دائمًا لطفلك ويهدم في النهاية ما تفعله من أمور إيجابية، أبًا كنت أو أمًّا. إن الصفع، بل واللكز حتى، له طريقته في التصاعد إلى عنف مؤذٍ، بل ومميت أحيانًا. افعل كل ما يلزم للتحكم في نفسك، بما في ذلك مغادرة الغرفة. وإن لم تستطِع التحكم في نفسك، وانتهى بك المطاف لاجئًا إلى العنف الجسدي،

اعتذر إلى طفلك، وأخبره بأن الضرب ليس مقبولًا أبدًا، واطلب المساعدة.

- **تجنَّب التهديدات.** التهديدات التي تلقيها وأنت غاضب لن تكون أبدًا عقلانية. ولأن التهديدات لا تكون فعَّالة إلا إذا كنت مستعدًّا لتنفيذها، فإنها تقوض سلطتك وتضعف احتمالية أن يتبع الطفل القواعد في المرة التالية.

- **راقِب نبرة صوتك وانتقِ ألفاظك.** تُظهِر البحوث أنه كلما تحدثنا بهدوء أكبر زاد الهدوء الذي نشعر به، وكانت استجابة الآخرين لنا أكثر هدوءًا. وبالمثل، فإن استخدام الألفاظ النابية وغيرها من الكلمات المشحونة يجعلنا نحن ومن يستمع إلينا أشد انزعاجًا، ويتفاقم الموقف. لدينا القوة لتهدئة أو إزعاج أنفسنا والطرف الذي نتحدث معه من خلال نبرة صوتنا واختيارنا للكلمات. (تذكَّر: أنت القدوة).

- **ضع في حسبانك أنك جزء من المشكلة.** ما دمت منفتحًا للنمو العاطفي فسوف يُريك طفلك المنطقة التي يتعين عليك العمل عليها في نفسك. إن لم تنفتح ستجد نفسك عالقًا مرة تلو مرة في الدوامة نفسها مع طفلك. ربما يتصرف طفلك بطرق تؤجج غضبك، لكنك لست ضحية عاجزة. تحمَّل مسؤولية إدارة عواطفك أولًا. ربما لن يغدو طفلك ملاكًا صغيرًا بين عشية وضحاها، لكن انفعالاته ستتناقص تناقصًا هائلًا بمجرد أن تتعلم الحفاظ على هدوئك.

- **أما زلتِ غاضبة؟ نقِّبي عن المشاعر الكامنة.** لا تتمسكي بغضبك. بمجرد أن تنصتي له، وتُجري التعديلات اللازمة، أطلقي سراحه.

وإن لم ينجح ذلك، تذكري أن الغضب هو دائمًا وسيلة دفاعية. هو درعنا ضد الشعور بالهشاشة. ولكي تبددي الغضب، انظري إلى الألم أو الخوف الكامن تحته. إذا أخافتكِ نوبات غضب ابنتكِ، أو استأتِ من ابنك لضربه شقيقته الصغرى لأنكِ كنتِ يومًا الشقيقة الصغرى التي تتعرض للضرب، تفكَّري في تلك المشاعر وداويها. مجرد استعدادكِ للإحساس بالمشاعر الكامنة كفيل بأن يغنيك عن درع الغضب، وعندئذٍ سيتلاشى.

- **اختاري معاركك.** كل تفاعل سلبي مع طفلتكِ ينتقص من رأس مال علاقتكِ الثمينة بها. ركِّزي على ما يهم، مثل الطريقة التي تعامل بها طفلتكِ باقي البشر. في الصورة الكبرى للأمور، قد يقودكِ معطفها الملقى على الأرض إلى الجنون، لكنه لا يستحق على الأرجح وضع رصيد علاقتكما في خط النار.

- **إذا كنتِ تكافحين غضبكِ كثيرًا، انشدي المساعدة.** لا تخجلي من طلب المساعدة. فأنتِ بهذه الطريقة تتحملين المسؤولية بوصفك أمًّا لتفادي إيذاء طفلكِ جسديًّا أو نفسيًّا.

كيف تكف عن الصياح في وجه طفلك

«أحب جميع نصائحك. لكني أراها لا تنجح إلا عندما أستطيع الحفاظ على هدوئي، وهو ما يشق عليَّ فعله حقًّا. أنا كثيرة الصياح. كانت أمي كثيرة الصياح. إنني أنحدر من سلالة طويلة من الصياحين. كيف أكسر تلك الحلقة؟».

– سينثيا، أم لثلاثة أطفال دون سن السادسة

معظم الآباء يصيحون. نحن حتى لا ننتبه إلى أننا نفعل ذلك نصف الوقت. تصير أصواتنا ببساطة أعلى فأعلى. أو نعلم أننا نفعل، لكن في تلك اللحظة يبدو الصياح مبررًا تمامًا. فبعد كل شيء، هل رأيت ما فعله ذلك الطفل؟

لكن جميعنا نعرف أن الطفل يستجيب بصورة أفضل إذا لم نصِح. يصعِّد الصياح الموقف الصعب، ويحوله من زوبعة في فنجان إلى عاصفة. وبصراحة، كيف تتوقع من طفلك أن يتعلم التحكم في عواطفه ما دمت لا تفعل ذلك أنت؟

إذا استطعنا بدلًا من ذلك أن نلتزم الهدوء، سيطمئن الجميع. وسوف نضرب مثلًا يُقتدى به في التنظيم العاطفي. سنكون قادرين على التدخل بصورة أكثر فعالية لحل المشكلة. ستتعلم طفلتنا كيف تنقل نفسها من وضع الانزعاج إلى وضع الهدوء. تتوطد علاقتنا بطفلنا. ويصير أكثر تعاونًا. ويبدأ بإحكام سيطرته على عواطفه.

وإن أردنا تحري الصدق، فنحن نعلم أن مشكلاتنا الخاصة هي ما تجعلنا نصيح. قد ينظر بعض الآباء (حقيقةً!) إلى السلوك نفسه، ويتمكنون من البقاء متعاطفين أو المزاح بشأنه. ذلك لأنه مهما يكن سلوك طفلك سيئًا، فهو نداء استغاثة. في بعض الأحيان يتطلب السلوك حدًّا صارمًا، لكنه لا يستلزم أبدًا أن نتعامل بقسوة. ولن تسعك مساعدة طفلك وأنت تصرخ.

التوقف عن الصياح ليس سهلًا. قد تريد ذلك باستماتة، ومع ذلك تظل تجد نفسك تصرخ. إذا كنت قد تعرضت للصياح في طفولتك، سيتطلب عدم الصياح منك جهدًا جهيدًا. لكن إن كنت متيقنًا من رغبتك في الكف عنه، فإنني أؤكد لك أن ذلك ممكن تمامًا – بصرف النظر عن مدى تأصله فيك. الأمر ليس بالمهمة المستحيلة. يتطلب نحو ثلاثة أشهر. مثل تعلُّم البيانو، تبدأ بعزف السلم الموسيقي، تتمرن بصفة يومية، وسرعان ما تتمكن

من عزف ألحان بسيطة. وتصير في غضون سنة قادرًا على عزف مقطوعة كاملة. لقد رأيت مئات الآباء يفعلونها.

هل سيكون التوقف عن الصياح صعبًا؟ نعم، إنه لا يتحقق بعصا سحرية، بل يتطلب مجهودًا يوميًّا مستمرًّا. وليس لأحد أن يبذله نيابةً عنك. قد يبدو عدم الصياح أشبه بمعجزة، لكنك قادر على فعله. إذا واصلت العمل عليه، ستدرك فجأةً ذات يوم أنك لا تتذكر آخر مرة صحت فيها. هل تريد البَدء؟

- **ألزِم نفسك.** تُظهِر البحوث أنه عندما «نُلزم» أنفسنا لفظيًّا عن وعي باتباع نهج معين، فسوف نحققه على الأرجح، خصوصًا إذا عملنا عليه بصفة يومية. وفي المقابل، مجرد «تمني» أن تكون الأمور مختلفة، أو حتى «الندم» على ما فعلنا، لا يجدي فتيلًا في العادة. لذا دوِّن ما تعتزم فعله («سأخاطب طفلي باحترام»)، وعلِّق الورقة في مكان حيث يمكنك رؤيتها كثيرًا. تخيَّل كم سيفيض بيتك بالحب إذا كففت عن الصراخ. تصوَّر نفسك وأنت تستجيب بهدوء – وربما حتى بتعاطف، مع شيء من الفكاهة! – للأمور التي تصيح بشأنها اليوم. واصِل استرجاع تلك الصورة. فأنت تبرمج عقلك الباطن.

- **أعلِن عن التزامك لأسرتك.** لكنه ليس بالمهمة السهلة. لا بد أن تخبر أحدًا آخر بالتزامك. وبالأخص، لا بد أن تخبر طفلك بالتزامك أنك تنوي التوقف عن الصياح، لأن طفلك هو الشخص الوحيد، فعليًّا، الذي سيكون حاضرًا ليضمن بقاءك صادقًا. مخيف قليلًا؟ نعم. لكنك تضرب مثلًا أعلى هنا، وإذا كنت تريد طفلًا لا يصيح فيك، فهذا هو السبيل إلى ذلك. لذلك وضِّح لأطفالك أنك قررت الكف عن الصياح. اصنع جدول ملصقات بعنوان «الصوت المحترم» لمكافأة نفسك.

وفي نهاية كل يوم يقرر طفلك (!) إذا كنت تستحق ملصقًا. من شأن هذا أن يبقيك خاضعًا للمساءلة.

(هل تعارض استخدام جداول الملصقات مع الأطفال؟ وأنا أيضًا، لأنها تعلِّمهم الدروس الخطأ، وهو ما سنتحدث عنه في فصل التأديب. لكن نظرًا إلى أن سلطة الأسرة كلها في أيدي الآباء، فإن هذه طريقة لتمكين الطفل من محاسبة الوالد. لست قلقة من أن يتعلم الوالد درسًا خطأً. فقط لا تستسلم لإغراء أن تفرض جدول ملصقات على طفلك لتشجيعه على الصوت المحترم في الوقت نفسه. ذلك لأن قدرته على ضبط النفس في أثناء الغضب أقل من قدرتك، ولأنه سيتعلم بأفضل طريقة من مشاهدته لك).

- **توقَّف، تجاوز، تنفَّس** كلما لاحظت أن صوتك بدأ يعلو، أو على وشك أن يعلو. كيف؟

- **توقَّف عن الحديث** بمجرد أن تلاحظ أنك تفقد أعصابك. أغلِق فمك. ألا يسعك التوقف عن إحداث ضجة؟ دندِن إن لزم الأمر. لكن أغلِق فمك.

- **تجاوز عن الأمر.** حقًّا. تغاضَ عنه للحظة. ليست حالة طارئة. (إذا كانت حالة طارئة، أبعِد الجميع عن الخطر وعُد إلى هذه العملية). فقط تنحَّ عن الموقف.

- **تنفَّس بعمق عشر مرات.** انفض يديك. هذا يخلِّصك من «الدماغ الزاحف» - استجابة القتال أو الهروب أو التجمُّد - ويعيدك إلى الحضور الواعي، ويصير لديك الخيار في الطريقة التي تتصرف بها.

- **ذكِّر نفسك: أنت البالغ وطفلك يتعلم من كل ما تفعله في اللحظة** الراهنة. انظر إلى طفلك وقل: «إنني أعمل بجد للحفاظ على هدوئي. لا أريد أن أصيح. دعني أهدأ وبعدها سنحاول إعادة الكرَّة، اتفقنا؟».

- **افعل أيًّا ما يناسبك لتهدئة استجابة القتال أو الهروب في جسمك** – خذ مزيدًا من الأنفاس العميقة، اتلُ ترنيمة، انثر المياه الباردة على وجهك، انظر إلى جدول ملصقات الصوت المحترم الخاص بك، ذكِّر نفسك بأن طفلك يتصرف كطفل لأنه فعلاً طفل، ذكِّر نفسك بأن الحالة ليست طارئة.

- **حاوِل إعادة الكرَّة.** بمجرد أن تخرج من وضع القتال أو الهروب ستعرف، لأن طفلتك لن تعود تبدو كعدو وإنما كصغيرتك العزيزة، صغيرتك التي تعهدت بتقديرها وحبها وتوجيهها بإيجابية حتى تكبر لتصير إنسانة محبة ورائعة. **والآن ابدأ التفاعل من جديد.**

صعب، أليس كذلك؟ صعب جدًّا عندما تجتاحك الكيماويات العصبية الآمرة بالهجوم. لكنه بسيط. ستؤجل التفاعل حتى تهدأ لا أكثر.

- **هل تتساءل كيف لطفلك أن يتعلم من دون أن ترفع صوتك؟** عندما يخاف الأطفال، يدخلون في وضع القتال أو الهروب. تنغلق مراكز التعلُّم في أدمغتهم. من المستحيل أن يتعلم طفلك وأنت تصيح. التدخل بهدوء والتعاطف دائمًا ما يكونان أكثر فعالية. زد على ذلك أنك عندما تصيح، تفقد مصداقيتك لدى طفلك. يصير الأطفال أقل انفتاحًا لقوتك التأثيرية.

- **هل تتساءل إن كنت بذلك تدع طفلك يفلت بفعلته بسهولة؟** إنه يتألم، و«سوء سلوكه» هو نداء استغاثة يخبرك بأنه يحتاج إلى مساعدتك. يثور لأن لديه مشاعر جارفة لا يستطيع بعدُ فهمها وصياغتها شفهيًّا. بالطبع ستضع الحدود، وتعيد توجيه سلوكه. لكن لا داعي إطلاقًا لأن تكون توجيهاتك قاسية أو مخيفة. الأحرى أن يتبع طفلك توجيهك لأنه يحبك، ولا يريد أن يخذلك أبدًا، وليس لأنك تخيفه.

- **هل تتساءل إن كنت بذلك متصنعًا؟** لقد رأت طفلتك أنك انزعجت بشدة. ورأت أيضًا أنك كنت مسؤولًا عن إدارة عواطفك. التعامل بمصداقية مع حقيقة تجربتك لا يقتضي أبدًا أن «تلقي» بها على شخص آخر، من دون تنقيح. كما يقول دالاي لاما: «كن لطيفًا قدر المستطاع. اللطف دومًا مستطاع». ثم إن تلك مشاعرك أنت، وجزء صغير فقط من هذه العواطف ينبع من تعاملك الراهن مع طفلتك. أما أغلبها فينبع من ماضيك، والطريقة التي ترى بها هذا الموقف.

- **وماذا إن وجدت نفسك تصرخ، رغم ما تبذله من جهود حثيثة؟** سيحدث ذلك في البداية - أكثر من مرة. لكنه لا يُعد خطأً ما دمت تتعلم منه. استخدِم كل مرة تخطئ فيها الهدفَ كفرصة لتغيير شيء ما - بخصوص روتينك أو توجهاتك، أو عنايتك بنفسك - بحيث تبلي بلاءً أفضل في المرة المقبلة. ادعم نفسك حتى تتغير.

«د. لورا... أنتِ تقولين إن السبيل إلى تجنب الصياح هو أن أنتظر حتى أهدأ، ثم أحاول إعادة الكَرَّة مع ابني. لكن عندما يضطرم الغضب في صدري، لا أهدأ بهذه السرعة. قد يستغرق الأمر مني ساعة في حين أحاول تشتيت نفسي. وفي غضون ذلك، ما زال ابني مخطئًا في شيء ما وعليَّ أن أقوِّم سلوكه».

- جين، أم لطفل

تفترض طريقة «توقَّف، تجاوز، تنفَّس» أنك قادر على تهدئة نفسك بسرعة كافية لتحاول مجددًا التعامل مع السلوك الذي لعب على أوتارك. لكن عندما يدخل جسمك في وضع القتال أو الهروب، تمتلئ عن آخرك بالكيماويات العصبية التي تأمرك بالهجوم. يبدو طفلك كعدو، وتشعر بحاجة ماسة إلى «تقويم سلوكه».

لكن جسمك لا يحتاج إلى ساعة لاستعادة الهدوء إلا إذا كنت قد التقيت نمرًا. أنا جادة. مهما يكن ما فعله طفلك، فهو حقًّا ليس بالحالة الطارئة. إذا كانت استعادة الهدوء تستغرق منك أكثر من بضع دقائق، فذلك لأنك لم تخبر جسمك بأن ذلك كان إنذارًا كاذبًا. ما زال جسمك في وضع القتال أو الهروب. وما زال ذهنك عالقًا في حالة حرب، لذلك يستغرق الأمر منك ساعة «لتشتيته».

مهما يكن ما فعله طفلك توًّا، فسوف تتفاعل بشكل بنَّاء أكثر من موضع الهدوء. إليك لحظة تجلٍّ من ثلاث دقائق من شأنها أن تمنحك طريقة جديدة للنظر إلى الأمور وتهدئ استجابة القتال أو الهروب لديك.

الدقيقة الأولى: ما الفكرة التي تزعجك؟

- أخبِر نفسك بها في صمت. قد تكون شيئًا من قبيل «إنه يستخف بسلطتي... عليَّ وأد هذا السلوك في مهده». أو «إنه يتلاعب بي لا أكثر!».

- ضع في حسبانك أن هذه الفكرة التي تسوق انزعاجك، هي في الغالب نابعة من الخوف. وذلك يعني أنها لا تحمل من الصحة ما يحمله الموقف إن تُرجم من منظور الحب.

الدقيقة الثانية: اعلم أن هناك دائمًا جانبًا آخر لكل قصة

- ضع في حسبانك أن هذه الفكرة قد خطرت لأبويك مرة أو مرتين من دون ريب، وقد كبرت على خير ما يرام. وسوف يكبر طفلك على خير ما يرام هو الآخر.
- فكِّر في الموقف من منظور طفلك. على سبيل المثال: «إنه يريني مدى انزعاجه... من حقه أن تكون لديه مشاعر».
- فكِّر في الطريقة التي تجعلك بها فكرتك المزعجة تعامل طفلك. إذا تخليت عن تلك الفكرة، كيف ستستجيب لطفلك؟

الدقيقة الثالثة: ساعِد جسمك على التخلص من المشاعر

- اضغط على نقطة الضغط الموجودة عند حافة يدك (سيف اليد في رياضة الكاراتيه) وتنفَّس بعمق.
- قُل لنفسك في أثناء الضغط: «على الرغم من انزعاجي، فأنا آمن. يمكنني تهدئة نفسي ومعالجة هذا الموقف».
- إذا وجدت نفسك تتثاءب، فذلك عظيم - هكذا يتحرر جسمك. كلما تمرنت على هذا زادت سرعة جسمك في استعادة الهدوء.

والآن عُد إلى طفلك، وابدأ من جديد من موضع حب. هل يبدو ذلك صعبًا؟ إنه كذلك، لأن هرمونات الهجوم تغمرنا عندما نغضب. لكن عندما نوسع أفقنا قليلًا، نقبض على جذر الموقف الذهني الذي يستثير الصياح ونغيره. كل فكرة تنبع إما من الخوف وإما من الحب، فاختر الحب.

لاحِظ أنه ما زال بإمكانك توجيه طفلك - لكن باحترام. إذا فعلت ذلك كلما وجدت نفسك تصيح أو على وشك أن تصيح، لن تلبث أن تطوِّر يقظة ذهنية كافية لمنع نفسك قبل البدء بالصياح.

كيف تحافظ على رباطة جأشك عندما ينهار طفلك

«عندما يمر أطفالي بلحظات انهيار، أجدني غير راغبة في أي شيء سوى الابتعاد قدر الإمكان، ويصعب عليَّ حقًّا التعاطف معهم».

- لورا، أم لطفلين

ينزعج الأطفال بكثرة، وذلك يرجع إلى قلة خبراتهم وعدم نضجهم المعرفي. إن قدرتنا على التزام الهدوء في لحظات انزعاجهم هي ما تساعدهم على تطوير المسارات العصبية لتهدئة أنفسهم. لكن يشق على معظمنا أن نبقى متعاطفين في الوقت الذي يبدأ فيه طفلنا بفقدان صوابه. شيء بداخلنا يريد أن يصرخ: «لا!».

- لا، ليس لديَّ وقت لهذا الآن!
- لا، أنت تسبب لي الإحراج، الناس ينظرون إلينا!
- لا، ما الذي أخطأت فيه حتى تُصاب بنوبة غضب مرة أخرى؟
- لا، لماذا تفعل هذا بي؟!
- لا، لماذا لا تبتلع غيظك فحسب كما أفعل أنا؟

بالضبط. لقد تعلم معظمنا ونحن أطفال أن مشاعرنا مرفوضة، بل وخطيرة حتى. لذلك عندما يمر طفلنا بانهيار، يتحفز الطفل الصغير بداخلنا. تومض إشارات الخطر. وكما هي عادتنا حين يحوم الخطر،

نشعر بشيء من الفزع. نريد فقط أن نهرب (استجابة الهروب) أو نشعر بغضبة عارمة - نريد أن نجعله يخرس (استجابة القتال) أو نُصاب بالخدر (استجابة التجمُّد).

أما احتضانه بتعاطف، والسماح له بإخراج تلك المشاعر، وتقبُّل ثورته حتى وإن كانت موجهة إلينا، من دون أخذها على محمل شخصي، فذلك يفوق احتمال معظم الآباء. تحلق كل نياتنا الحسنة عبر النافذة.

ومع ذلك، يعاني كل طفل كثيرًا من تجارب الخوف والغضب والإحباط والحزن. يحتاجون إلى التعبير عن تلك التجارب، ويريدون منا الإصغاء إليهم. هذا يعلمهم، بمرور الوقت، مصادقة عواطفهم بحيث يستطيعون التحكم فيها. إننا القدوة التي يحذون حذوها في الواقع. تتعلم طفلتنا تنظيم انفعالاتها وسلوكها من مراقبتنا ونحن ننظم انفعالاتنا وسلوكنا.

ما الذي يسعنا فعله إذن لمعالجة رد فعلنا المتجذر بعمق تجاه انزعاج طفلنا، بحيث نكون مساندين له؟

- **اعترِف بمشاعرك الخاصة.** إن فزعنا في مواجهة العواطف الخام لطفلنا هو مسألة عالقة من طفولتنا نحن. والسبيل الوحيد إلى اقتلاع جذوره هو أن نرى الطريقة التي نفعنا بها ونحن صغار. قُل لفزعك المتصاعد: «شكرًا لإبقائي آمنًا في صغري. صرتُ بالغًا الآن. باتت هذه المشاعر مقبولة».

- **ذكِّر نفسك أن تلك ليست حالة طارئة.** «من الطبيعي أن يعتريني هذا الشعور عندما ينزعج طفلي. لكن أيًّا يكن ما يحدث، فإن بمقدوري التعامل معه». هذا ليس تهديدًا، إنه فلذة كبدك، طفلك الذي يحتاج إلى مساعدتك المفعمة بالحب الآن. وإن أصر ذهنك على إطلاق

صفارات الإنذار، أخبِره بأنك ستتعامل مع تلك المخاوف في وقت لاحق، وليس الآن.

- **ذكِّر نفسك بأن التعبير عن المشاعر أمر مستحسن.** ستنتاب هذه المشاعر طفلك لا محالة. السؤال الوحيد هو ما إذا كنت ستأذن له في التعبير عنها، أم ستعلِّمه أنها خطيرة. بمجرد أن يشعر بعواطفه ستتبخر. (في حال كنت تتساءل، فإن العواطف التي يكبتها هي ما تندلع من دون سابق إنذار، وتجعله يثور). حتى وإن لم تستطِع قول «نعم!» بكل جوارحك عندما يبدأ طفلك بالانهيار، فحاول أن تنتقل من «لا!» الفورية إلى «لا بأس» دافئة، تمامًا مثلما تفعل في الأوقات الأخرى التي يحتاج طفلك إليك فيها.

- **أزِح عن كاهلك الضغط.** لست بحاجة إلى إصلاح طفلك أو الموقف. كل ما عليك فعله هو أن تبقى حاضرًا. طفلك ليس بحاجة حتى إلى الكوب الأحمر أو أيٍّ يكن ما يبكي بشأنه، إنه بحاجة إلى تقبلك المحب له، ولكل مشاعره المعقدة. خيبة أمله، سخطه، جزعه، كلها مشاعر مقبولة، وكلها ستمر من دون أن تفعل شيئًا عدا أن تحبه.

- **خذ نفسًا عميقًا واختر الحب.** كل خيار نتخذه إنما هو في جوهره خطوة إما نحو الحب وإما نحو الخوف. دع اهتمامك بطفلك يمنحك الشجاعة لتختار الحب. ليس فقط حبًّا لابنك، بل حبًّا للطفل الذي كنتَه يومًا، وللأب الذي أنت عليه الآن. استمِر في التنفس وقُل لنفسك: «قد اخترت الحب». مبتذل أكثر من اللازم؟ تثبت البحوث أنه مُجدٍ.

لكن يمكنك إيجاد شعار آخر فعَّال: «هذا، أيضًا، سوف يمضي... لقد كبرت بخير، وسوف تكبر طفلتي بخير أيضًا... يمكنني التعامل مع هذا...». أيًّا ما يناسبك.

- **اسمح بالعاطفة من دون التصرف بناءً عليها.** يمكنك التصرف في وقت لاحق إن شئت. أو حتى بعد مضي بضع دقائق، بمجرد أن تهدأ. في اللحظة الراهنة، دع نفسك تشعر بها فحسب. تنفَّس في حين تشق طريقك عبرها. سمِّ العاطفة إن كان يساعدك ذلك. حسنًا، إنها الغضب. لكن ماذا يكمن تحت الغضب؟ الأذى؟ الخوف؟ خيبة الأمل؟ لاحِظ كيف تشعر بها في جسمك.

- **أبقِ الأمر بسيطًا.** تريد طفلتك منك أن تشهد على جيشان عواطفها، وأن تخبرها بأنها لا تزال محبوبة، على الرغم من كل تلك المشاعر المقرفة. أما الشروحات أو المفاوضات أو تأنيب الضمير أو تبادل الاتهامات أو إسداء النصائح أو تحليل سبب انزعاجها الشديد أو محاولات «مواساتها» («مهلًا، مهلًا، لا داعي للبكاء، هذا يكفي»)، فإن كل ذلك سيوقف هذه العملية العاطفية الطبيعية لديها. لا تجبرها على التعبير عن نفسها بكلمات، فهي لا تملك رفاهية الوصول إلى الجزء المنطقي من دماغها وهي منزعجة. وبالطبع، أنت ترغب في «التعليم» - لكن على ذلك أن ينتظر. لن تستطيع طفلتك التعلُّم قبل أن تهدأ. ليس عليك أن تقول كثيرًا. المهم هو نبرتك الهادئة المحبة. ربما:
  - ~ أنتِ بأمان. أنا هنا بجانبكِ.
  - ~ أسمعكِ. الجميع يحتاجون إلى البكاء أحيانًا.

~ تطلبين مني الذهاب بعيدًا، لذا سأحافظ على مسافة بيني وبينك، لكنني لن أتركك بمفردك مع هذه المشاعر المخيفة.

~ عندما تصيرين مستعدة، ستجدينني هنا جاهزًا لاحتضانك.

- **اعثر على طريقة لمعالجة مشاعرك الخاصة.** لا شيء يستثير عواطفنا البدائية مثل التربية. أنت، أيضًا، بحاجة إلى التنفيس، وذلك يعني أن تشعر بهذه العواطف، وأن تتنفس في حين تشق طريقك عبرها من دون التصرف بناءً عليها. يمكن لبعضنا فعل ذلك عن طريقة تدوين المذكرات، أو من خلال البكاء، لكن ربما تكون بحاجة إلى شخص يستمع إليك ليس إلا. شخص سيقاوم رغبته في أن يسديك نصيحة، شخص لن ينصدم إذا اعترفت له بأنك أردت أن تضرب ابنك بالجدار، أو أن تتركه هناك في متجر البقالة، لأن هذا الشخص يعلم أن الجميع قد مر عليهم هذا الشعور، وأنك لن تفعل ذلك حقًّا. شخص لن ينفعل ويفزع متسائلًا إن كان من الطبيعي أن تشعر أنت أو طفلك بمشاعر كهذه. شخص سيدعك تبكي، شخص سيبقى بجوارك تمامًا مثلما تبقى بجوار طفلك.

تلك مهمة صعبة بالنسبة إلى الآباء، لكنها هدية عظيمة لأطفالنا. الخبر السار هو أننا بمجرد أن نقول «نعم» لمختلف مشاعر الأطفال، سيتعلمون كيفية التحكم فيها بطرق صحية. في الواقع، سترى نتائج إيجابية مباشرة عقب كل «نوبة غضب» تتلقاها بحب، لأن طفلك سيشعر بتحسن هائل بعد تفريغ تلك الحقيبة المكدسة بالمشاعر. هكذا يكون الحب غير المشروط.

يمكنك أن ترعى نفسك وأنت تربي طفلك

«النقطة الفاصلة بالنسبة إليّ كانت عندما تحدثت د. ماركهام عن التربية بكأس ملآنة. إذا بدأنا يومنا خاوين، لن يكون لدينا شيء نعطيه لأطفالنا. كان العثور على طرق لتجديد طاقتي مسألة حيوية، لذلك صرت أستيقظ كل يوم في السادسة صباحًا، وأذهب في نزهة على القدمين بمفردي. يساعدني ذلك على استعادة نشاطي والتركيز بحيث أكون مستعدة للوفاء بمتطلبات اليوم واحتياجات أطفالي. الخروج في مواعيد لعب مع الأصدقاء كان أمرًا حيويًا هو الآخر، لذا انضممت إلى بعض المجموعات في كنيستي للتأكد من حصولنا جميعًا على «وقت الصحبة» الذي نحتاج إليه».

- أماندا، أم لطفل في سن الرابعة وطفل بعمر سنة

ما الغاية رقم واحد للآباء في كل مكان؟ أن يتحلوا بمزيد من الصبر. لكن اضطرارك إلى استحضار صبرك هو علامة على أن كأسك قد صارت خاوية إلى درجة خطيرة بالفعل. لا يمكن التعويل على قوة الإرادة وحدها. المهمة الحقيقية هي الحفاظ على كأسك ممتلئة بحيث يكون لديك وافرٌ من البهجة والحضور لتشاركه مع طفلك. يحب الأطفال حضورنا البهيج، ويصيرون أسعد وأكثر تعاونًا.

إذا وجدت نفسك مستاءً أو مستنزفًا أو منهكًا بصورة متكررة، إذا كان الحوار الدائر في ذهنك يحتوي في الغالب على أفكار سلبية بشأن طفلك، أو إذا كنت تصيح في طفلك بصفة منتظمة، فأنت على الأرجح تعاني ما أدعوه «متلازمة التضحية بنفسك على مذبح الوالدية» (SAP). يحدث ذلك عندما ننسى منح أنفسنا الاهتمام الذي نحتاج إليه. الشعور بالحرمان لا يصب في صالحنا. إنه يقتل بهجتنا الفطرية. وهو لا يصب في صالح أطفالنا أيضًا، الذين تنتهي بهم الحال مع والد مستاء وسلبي وغير صبور. (احزر ما إذا كان ذلك سيجعل الأطفال يحسنون التصرف).

أنت المسؤول، بعد كل شيء، عن الطريقة التي تقضي بها الحياة

القصيرة التي وُهبت إياها. إن عشت تعِسًا، فلن يكون هنالك أحد غيرك لتلومه على فراش الموت. مهمة البالغين السرية هي أننا ما زلنا بعدُ في طور النمو، وتجبرنا التربية على تعلُّم أن نربي أنفسنا تمامًا مثلما نربي طفلنا. إن كنت كبيرًا بما يكفي لتنجب طفلًا، فقد عُفي أبواك من المهمة. وصارت مسؤوليتك أنت الآن. وأنت تستحق كل الحنان الذي تغدقه على طفلك حديث الولادة. إعطاء ذلك الحب لأنفسنا يغير أسلوبنا في التربية - ويغير حياتنا.

هل يعني ذلك أن تخبر طفلك بأن يصرف النظر عن تلبية احتياجاته، وأن الوقت قد حان لتضع احتياجاتك أنت أولًا؟ كلَّا، بالطبع لا. تدور التربية حول رعايتك لطفلك، مما يعني ملاحظة ما يحتاج إليه ومحاولة التيقن من حصوله عليه. أنت البالغ في هذه العلاقة بعد كل شيء. لكننا لا نستطيع أن نكون آباءً مطمئنين إلا بالدرجة التي «نربي» بها أنفسنا.

المسألة تتعلق في جزء منها بتغيير ما تفعله: أن ترعى نفسك بطرق بسيطة طوال اليوم. وفي الجزء الآخر بتغيير موقفك الذهني: أن تجد السلام داخل نفسك. الحل هو أن نعتني بأنفسنا قدر ما نستطيع في كل لحظة من اليوم، تمامًا مثلما نفعل مع أطفالنا. أن نحترم احتياجاتنا واحتياجاتهم على السواء. الخبر السيئ هو أن ذلك يتطلب عملًا. لكن ذلك العمل - العمل الداخلي المتمثل في احتضان أنفسنا برأفة - هو ما يغيرنا. إليك الطريقة:

- **اكتسِب عادة الإنصات لنفسك قدر المستطاع طوال اليوم.** فقط خذ نفسًا عميقًا، واتركه يغمر جسمك بالعافية. استنشِق الهدوء، وازفر الضغط النفسي. مجرد الحضور برفقة نفسك هو شكل أساسي من أشكال «الاهتمام» الذي نحتاج إليه جميعًا.

- **ركِّز على ما يهم.** هل أطعمت أطفالك؟ هل عانقتهم وأخبرتهم كم تعشقهم؟ يستشعر الأطفال عندما نكون مضغوطين ومنفصلين عنهم، وعندئذٍ يثورون، لذلك غالبًا ما يعيدهم العناق إلى أفضل نسخة من أنفسهم كذلك.
- **اعثر على الدعم.** التربية هي أصعب مهمة يؤديها البشر. جميعنا نحتاج إلى مزيد من الدعم. كما تقول كاتبة المقالات آن لاموت: «اصحب نفسك خلال اليوم كما كنت لتفعل مع قريب محبب يعاني مرضًا نفسيًّا: بحس عالٍ من الفكاهة والكثير من المكافآت الصغيرة». ولست أقصد بذلك مزيدًا من الكعك. لكن ماذا عن قُبلة حلوة من شريك حياتك (حتى وإن لم يبدُ الزواج مثاليًّا في الوقت الحالي). عناق من طفلك (حتى وإن لم يكن هو الآخر مثاليًّا!). العثور على شخص يمكنك التنفيس معه عن مدى صعوبة الأمر (شخص لن يحاول إصلاحك أو إصلاح طفلك).
- **ادعم نفسك.** تحدَّث إلى نفسك مثلما تتحدث مع حبيب. علِّق رسائل تحفيزية في جميع أنحاء المنزل لتحسين مزاجك. اترك الصحون في الحوض، وانقعها فترة طويلة. امنح نفسك الإذن في تأمل غروب الشمس. قبل أن تنام، اعثر على ثلاثة أشياء تقدرها في نفسك. واحصل على قسط كافٍ من النوم.
- **عندما تفقد صوابك، استغِله لحسابك.** حسنًا، لقد أسأت التعامل وقُضي الأمر. استخدِمه، إذن فرصة لإعطاء درس حياة عن الطريقة التي يعتذر بها الشخص الناضج ويتصالح ويُصلِح. كل أزمة هي فرصة للتقرب ما دمت مستعدًّا لأن ترى الأمور من كلا الجانبين، بقلب منفتح.
- **ابدأ من جديد.** عندما تجد أن صوتك بدأ يعلو، توقَّف، تنفَّس،

وقُل: «آسف جداً، هذا نزقي يتحدث... لنبدأ من جديد... إليك ما قصدت قوله...». بذلك تتحمل المسؤولية عن انفعالك فلا يشعر أطفالك بأنهم أناس سيئون. وتعطي مثالًا يُقتدى به، فيصححون مسارهم هم أيضًا.

- **قدِّر طفلك.** حتى وإن كان يقودك إلى الجنون، فيوجد شيء تحبه فيه. وعندما تلاحظ، يبدو له الأمر وكأنك تقول له: «المزيد من هذا من فضلك». وسوف يزهر تبعًا لذلك.
- **إياك أن توليه ظهرك عاطفيًا.** تعتمد طفلتك عليك في التمسك بأفضل نسخة من نفسها. إذا أحسست أنك قد فقدت الأمل فيها، ستفقد الأمل في نفسها. هل ضلت طريقها؟ اذهب وأحضِرها. لكن لا تنضم إليها في دربها الملتوي، احتضِنها بحب، وستنضم هي إليك على الدرب الصحيح.
- **واصِل اختيار الحب فحسب.** إذا انتبهت ستلاحظ أن الحياة لا تنفك تعطيك اختيارات. هل يجدر بك استخدام القسوة مع طفلك لأنك تخشى أنك إن لم تفعل لن يتعلم؟ هل يجب أن تثبتي لزوجك أنك كنت على حق؟ هل ينبغي لك السماح لنفسك بالتوقف عن التنظيف وأخذ حمام فقاعات؟ كل اختيار، في جوهره، محصور بين الحب والخوف. فاختر الحب كلما استطعت. في كل يوم، تحظى بفرص جديدة للتفاعل مع طفلك بطريقة تشفي كليكما. حياتك هي مجموع اختياراتك. بعض اختياراتك سيكون سيئًا لا محالة. لكن كل اختيار يغير من معادلة حياتك.

وبالطبع، إذا كانت كل أيامك شاقة، فتلك علامة على أنك بحاجة إلى تغيير شيء ما في حياتك. أنت تستحق أن تشعر بالرضا. وطفلك يستحق أفضل ما لديك، وليس ما تبقَّى منك.

- **كلما ألفيت نفسك تزداد استياءً وعصبية توقَّف.** اسأل نفسك: «ما الذي أحتاج إليه الآن للبقاء متزنًا؟». ثم امنحه لنفسك - سواء أكان طفلك موجودًا أم لا. (خمس دقائق للجلوس على درجات المنزل الخلفية والاستماع إلى صوت العصافير؟ كوب من الماء؟ خمس دقائق من الرقص على أنغام الموسيقى الرائعة؟). إذا لم يكن باستطاعتك تنفيذ ذلك في اللحظة الحالية، حدِّد موعدًا لنفسك في وقتٍ لاحق. (الاستحمام بعد خلود الأطفال إلى فرشهم؟ تناوُل مشروب مع شريك حياتك؟ المزيد من النوم الليلة؟).

- **لاحِظ الأوقات الصعبة من اليوم وجِد طرقًا لرعاية نفسك خلالها.** إنها حياتك وأنت المتحكم فيها، سواء أشعرت بذلك أم لا. السماح لنفسك بعيش دور الضحية لا يساعد أطفالك. هل يصيبك وقت النوم بالجنون؟ ضع خطة لتحسينه، سواء كان ذلك من خلال تقاسم المسؤولية مع شريك حياتك، أو البدء في وقت أبكر، أو وضع جدول زمني، أو نيل قسط أكبر من النوم لنفسك، أو الاستمتاع بفنجان من الشاي في أثناء القراءة لطفلك.

- **تشبَّع بجمال كل لحظة وبهجتها قدر المستطاع.** كُف عن الاستعجال وتمتَّع بضحكة طفلك، رائحة شعره الحلوة، فرحة طفلتك وهي تتقن شيئًا جديدًا. «شمُّ أريج الورد» يغذي روحك. يجعل الحياة جديرة بأن تُعاش. إن تمام حضورك هو ما يلهم أطفالك للتواصل والتعاون. وهو ما يعالج «متلازمة التضحية بنفسك على مذبح الوالدية».

«في غضون شهر واحد فقط، رأيت تغييرًا كبيرًا في ابنتي. عندما أستطيع تلافي شعور الانزعاج، وأحوِّل الأمور بدلًا من ذلك إلى لعبة أو مزحة، مع مواصلة تطبيق القواعد، لا تداهمها نوبات الغضب. تصغي بشكل أفضل عندما أقول لا، وتصير أسعد وألطف ببساطة. الأمر، كله، يتعلق بأن أُحسن أنا التصرف، فتفعل المثل هي الأخرى!».

– بريان، أم لطفلة في سن العامين

يسألني الآباء كثيرًا عن القواعد المهمة لتنشئة أطفال رائعين. ويبدو لي أن أهم قواعد تنشئة أطفال مذهلين هي القواعد التي تسري علينا نحن، وليس على أطفالنا. نبدأ بتحمُّل المسؤولية عن أنفسنا، وننتهي بالتواصل قاعدةً نهائية. أما كل ما بينهما فيدور حول التدريب طويل الأمد.

١. **أهم مهارة تربوية: تحكَّم في نفسك.** اعتني بنفسك حتى لا تصبي جام غضبك على طفلك. تدخَّلي قبل أن تخرج مشاعرك عن السيطرة. احتفظي بكأسك ملآنة. كلما اعتنيتِ بنفسك برأفة أكبر زاد مقدار الحب والرأفة الذي تكنينه لطفلك. تذكَّري أن طفلك سيفعل كل شيء تفعلينه، سواء أكان ذلك صياحًا أم إبداء ملاحظات مهينة حول جسدك.

٢. **أهم التزام تربوي. كن نصيرًا لابنك ولا تفقد الأمل فيه.** أنت لا تصيح في الزهرة التي لا تتفتح، بل تسقيها. قدِّر طفلتك كما هي واستجِب لما تحتاج إليه، وليس ما تظن أن عليها أن تحتاج إليه. كل طفل يستحق شخصًا واحدًا على الأقل يقف بجواره بنسبة ١١٠ في المائة. وذلك لا يعني أن طفلك دائمًا على حق. وإنما يعني أنه يستحق دائمًا الجهد الإضافي، وأن كل بذرة حب تزرعها في طفلك تُحدِث فرقًا إيجابيًا.

٣. **أهم سِر تربوي: التأديب لا يفلح، رغم كل الكتب التي أُلفت بشأنه.** العقاب دائمًا ما يزيد سلوك طفلك سوءًا. وتجنبه هو أهم شيء يمكنك فعله لتنشئة أطفال يتسمون بالمسؤولية ومراعاة المشاعر. بدلًا من العقاب، وجِّه بلطف، وضَع حدودًا للسلوك، لكن لا تنسَ التعاطف مع المشاعر، بما فيها تلك المشاعر التي تراود طفلك إزاء الحدود التي وضعتها. كلٌّ من التعاطف والتوجيه/ الحدود ضروري، ولا ينجح أيهما بمفرده.

٤. **ما يحتاج إليه الأطفال ولا يخبرك به أحد: مكان آمن للتعبير عن المشاعر في حين «تستمع» أنت.** إذا كنت تريد أن تنشئ طفلًا قادرًا على التحكم في سلوكه، عليه أولًا أن يتحكم في العواطف التي تسوق ذلك السلوك. وإذا كنت تريد طفلًا يستطيع التحكم في عواطفه، فلا بد أن يعرف أولًا أن لديه مكانًا آمنًا (ذراعيك) للبكاء والانفجار غضبًا حيث لن يُسكته أحد. الضحك يبدد التوتر مثلما تفعل الدموع، لذا فإن اللعب مع الأطفال هو أيضًا وسيلة مذهلة لدعمهم في التعبير عن مخاوفهم وإحباطاتهم. الأطفال الذين يحصلون على مساعدة مع عواطفهم الجارفة وهم صغار يتعلمون التحكم في مشاعرهم الخاصة (ومن ثَمَّ سلوكهم) في سن مبكرة.

٥. **ما تتمنى طفلتك أن تدركيه: إنها مجرد طفلة، وهي تحاول بأقصى ما تستطيع.** توقعي سلوكًا يتناسب مع عمرها، وليس الكمال، وأبقي أولوياتك واضحة. طفلتك تتشكل أمام عينيكِ – ما زالت بعد في طور النمو، وسوف تكبر وتتخلص من معظم سلوكياتها غير اللائقة. غرفتها الفوضوية تحمل أهمية أقل بكثير من الطريقة التي تعامل بها أخاها الصغير.

٦. **الشعار الأهم: لا تأخذ الأمور على محمل شخصي.** مهما يكن ما يفعله طفلك، فسوف يسهل عليك الاستجابة بتفهم إن رصدت اللحظة التي يُسحب فيها زنادك. الأمر لا يتعلق بك، بل بطفلك، الإنسان غير الناضج الذي يبذل قصارى جهده للتعلم والنمو، بدعم منك. طوِّر حس الدعابة. سيساعدك هذا أيضًا على تجنُّب صراعات السلطة. لا أحد يفوز في صراعات السلطة. لا تصر على أن الحق معك، ساعِده على حفظ ماء وجهه. عندما يلعب على أوتارك الحساسة، استخدِم هذا فرصة للتنقيب عن ذلك الوتر حتى لا يعود يتحكم فيك.

٧. **ما تحتاج إلى تذكُّره في الأوقات الصعبة: كل سلوك سيئ ينبع من احتياجات أساسية غير ملباة.** لبِّ احتياجاتهم من النوم والتغذية ووقت الاسترخاء والمعانقة والتواصل والمرح والإتقان والأمان. دع الأطفال يعرفوا سابقًا السلوك الذي تتوقعه منهم. انصب لهم «سقالات» - علِّمهم خطوة بخطوة - حتى يستطيعوا التحكم في ما هو متوقع منهم. الأطفال يريدون أن يكونوا ناجحين (إن عجزوا عن ذلك، فتلك مشكلة في العلاقة وليست في السلوك).

٨. **أفضل خبير تربية؟ إنه طفلك.** دعه يُخبرك بما يحتاج إليه، منذ نعومة أظفاره فصاعدًا. أنصِت له بقلبك. كن على أهبة الاستعداد للتغيير والنمو - وتعلَّم الاستمتاع بهذه العملية.

٩. **الثابت الوحيد؟ إنه التغيير.** ما نجح بالأمس لن ينجح غدًا، لذلك يجب أن يتطور أسلوبك في التربية مع تطور أطفالك. يبدو أن كل واحد منا يحظى بالطفل الذي يعلمه كل ما يحتاج إلى معرفته.

١٠. **أكثر ما يهم: أن تبقى على اتصال وألا تسحب حبك أبدًا، ولو للحظة واحدة.** السبب الأعمق وراء تعاون الأطفال هو حبهم لك ورغبتهم في إرضائك. احمِ علاقتك بطفلك قبل كل شيء. فبها تكمن سلطتك الوحيدة للتأثير في طفلك بأي شكل. وهي أيضًا أكثر ما يحتاج إليه طفلك. وذلك القرب هو ما يجعل كل تضحيات التربية تستحق العناء.

الجزء الثاني

تعزيز الاتصال

«اللحظة التي تغير قواعد اللعبة هي تلك التي أتوقف فيها وأتحرر من سجن أفكاري وأعاود الاتصال بحقيقة أنني أحب أطفالي ومستعدة لأن أكون حاضرة لأجلهم في هذه اللحظة. يشعر أطفالي بالحب، ويشعرون بأنهم مقبولون، ومسموعون. عندما أنكب على مصارعة ذهني الممتلئ بـ«أمور البالغين ومشاغلهم»، أصعِّب الحياة على نفسي وعلى أولادي. هذا الانفصال يجعلنا جميعًا نعاني».

– أمبر، أم لطفلين

٢

العنصر الأساسي
لـ«آباء مطمئنين أبناء سعداء»

إن الأمان المتمثل في معرفة أن أحدهم يقف إلى جانبه ويحرسه، هو ما يسمح للطفل بأن يخاطر بالإصابة بالكدمات والخدوش وخيبات الأمل - بعبارة أخرى، أن يتعلم وينمو ويكتسب المرونة. عندما يشعر الأطفال بصلة آمنة تجمعهم بنا، يتعلمون أن يحبوا أنفسهم، وأن يحبوا الآخرين. المثل القديم القائل إننا نمنح أطفالنا جذورًا لكي تنبت لهم أجنحة في المستقبل سيبقى دائمًا حقيقة، وما زال كما عهدناه يتطلب رابطة متينة حتى تضرب تلك الجذور عميقًا حقًّا. والأهم من ذلك أن صلتك القوية بطفلك هي السر لتكون والدًا سعيدًا. وذلك هو السبب في كون «تعزيز الاتصال» هو إحدى **الأفكار الثلاث الكبيرة** التي هي قلب هذا الكتاب.

كما سنرى، تندرج الفكرتان الكبيرتان الأخريان، أيضًا، تحت «تعزيز الاتصال». ففكرة «التدريب وليس السيطرة» لن تكون ممكنة أبدًا إن لم يشعر أطفالك بأنك إلى جانبهم بأشد الطرق عمقًا وخفاءً. وبالنسبة إلى «تنظيم النفس»، فسوف يحدد اكتمالك العاطفي مدى عمق اتصالك بطفلك.

يرى الآباء أحيانًا التواصل مع أطفالهم واجبًا. إن لدينا، بعد كل شيء، قائمة طويلة من الالتزامات، وما نريده حقًّا هو ساعة لأنفسنا من دون أن يتشبث بنا فيها أحد. لكن الحقيقة أن تلك الرابطة المجزية هي مكافأتنا لكل العمل الشاق الذي نبذله. واللحظات التي تذيب أفئدتنا هي ما تجعل كل تضحياتنا الحقة جدًّا مستحقة للعناء. أطفالنا يحتاجون إلى معرفة أنهم مصدر بهجة لنا، وإلا فلن يروا أنفسهم جديرين بالمحبة. الواقع أن قدرتك على الاستمتاع بطفلك هي أهم عامل في نموه. ذلك هو ما يدفعك – تلقائيًّا – إلى فعل كل الأمور التي تساعده على الإزهار، بدءًا من مناغاته وهو رضيع إلى لعبك الخشن معه في الثالثة ودردشتك معه في الخامسة.

ذلك الاتصال العميق هو، أيضًا، ما يجعل التربية المطمئنة ممكنة. فالأطفال يتعاونون عن طيب خاطر، بل حتى بحماس، عندما يوقنون بأننا إلى جانبهم. عندما لا يسري ذلك اليقين عميقًا في نفوسهم، تبدو لهم معاييرنا السلوكية غير عادلة، وتتعارض مع ما يتصورون أنه مصلحتهم الخاصة، سواء كانت تلك المصلحة تتمثل في أخذ أكبر قطعة من الكعكة أو في الكذب علينا.

ليس لأي قدر من «مهارات التربية» أن يعوض تآكل الرابطة بين الطفل وأبويه. الأمر أشبه بركوب دراجة لصعود تلة شديدة الانحدار. وفي المقابل، التربية في وجود علاقة قوية تشبه هبوط المنحدر – فما زال عليك الانتباه والبقاء على الطريق، وسوف تواجهك المنعطفات والالتواءات لا محالة، لكن الزخم في صالحك.

تسمح لنا الرابطة الوثيقة بأن نلج في معارف التربية الفطرية لدينا، وتتيح لنا أن نرى الأشياء من وجهة نظر طفلنا، مما يجعلنا آباءً أفضل. كما تجعل الأطفال أكثر انفتاحًا لقدرتنا التأثيرية، حتى بعد خروجهم إلى العالم الرحب

من الأصدقاء والمدرسة وبقية حياتهم. تُظهِر الدراسات الواحدة تلو الواحدة أن أفضل طريقة لحماية المراهقين من تطرفات الثقافة والأقران هي العلاقة الوثيقة مع الأبوين. وأنت تبني تلك الصلة من الطفولة فصاعدًا.

لنلقِ نظرة على الكيفية التي يتجلى بها التواصل خلال مراحل الطفولة.

التواصل في مراحل نمو طفلك

مرحلة الرضاعة (٠-١٣ شهرًا): برمجة الدماغ

ما الشيء الذي يحمل القدر نفسه من الأهمية كالطعام كي ينمو طفلك على أفضل وجه؟ الاتصال. يولد الإنسان مستعدًّا لمنح الحب وتلقِّيه. كل تطورنا العاطفي - بما فيه قدرتنا على تنظيم انفعالاتنا والتحكم في أمزجتنا وتأجيل الإشباع وتكوين علاقات رومانسية صحية - إنما هو مبنيٌّ على الرعاية التي تلقيناها صغارًا. في الواقع، تتشكل أدمغتنا في إطار الاستجابة المباشرة لتفاعلاتنا مع والدينا.

تأتي أدمغة الأطفال حديثي الولادة إلى العالم وفي انتظارها الكثير من عمليات التطور. وهكذا يحتفظ البشر بالمرونة اللازمة للتكيف مع الظروف البيئية المختلفة. لذلك فإن تفاعلاتك مع مولودك خلال عامه الأول ستحدد، بشكل كبير، الطريقة التي يعمل بها دماغه وجهازه العصبي لبقية حياته. يتعلم طفلك تنظيم نفسه فسيولوجيًّا، ومن ثَمَّ نفسيًّا، من خلال اتصاله بك. تنظم لمستك الحانية هرمونات الضغط النفسي والنمو لديه. وتتزامن نبضات قلبه مع نبضاتك. كما تقول سو جيرهارد في كتابها «لماذا الحب مهم: كيف تؤثر المحبة في دماغ الطفل»، فإن الرضيع «يؤسِّس... نطاق الإثارة الطبيعي لديه»، لذلك فهو «ينسق نظامه مع نظام من حوله. فيتأقلم مواليد الأمهات المكتئبات مع التحفيز المنخفض ويعتادون قلة المشاعر الإيجابية.

وقد يظل مواليد الأمهات المهتاجات في حالة من الإثارة المفرطة وينتابهم إحساس بأن المشاعر تكاد تنفجر من داخلهم»[٤].

وإليكِ الكيفية التي يعمل بها السجال الطبيعي حينما ينخرط الأبوان تلقائيًا مع الرُّضع. تحدق طفلتك إليكِ. تبتسمين وتناغينها. ترد لكِ الابتسامة، وتركل بقدميها بحماس. تناغينها وتبتسمين بحماس أكبر للتناغم مع جذلها، وهكذا «ترقص» كلتاكما معًا رقصة عاطفية، فتشعران بحب وسرور متزايدَين. بعد فترة تشبع طفلتكِ من الحماس، تحتاج إلى تهدئة نفسها، والعودة إلى مستوى أدنى من الإثارة. تشيح بنظرها بعيدًا. قد يواصل بعض الآباء لفت انتباهها لاستحضار مزيد من الابتسامات، إلا أنك ما زلت ملتزمة بالتناغم. تدركين أن طفلتك بحاجة إلى استراحة، فتتحدثين بصوت خافت. ترمقكِ مرة أخرى: هل صار الانخراط آمنًا؟ نعم، إنه كذلك. تبتسمين برقة بعد أن خفضتِ مستوى طاقتك. تتكور حول نفسها، راضية. لقد التقطتِ إشارتها. صارت تعلم أن بإمكانها التعبير عن احتياجاتها، وأنك ستستجيبين بالمساعدة. فيا له من عالم لذيذ وآمن. عالم يحتوي على الحماس والسكون كليهما. وبمساعدتك، يمكنها التعامل مع كل ما يأتي.

ماذا حدث؟ لقد تعلمت صغيرتك، لتوها، درسًا مهمًّا في التنظيم الذاتي من تفاعلها معك. يمكنها أن تشعر بالسعادة، بالانفعال، أو حتى بالحماس الزائد. وعندما يساورها شعور بالاضطراب والانجراف، يمكنها أن ترسل نداء استغاثة. وسوف تساعدينها على تهدئة نفسها. الحياة آمنة. أو بتعبير أدق، أنتِ من تبقينها آمنة. تساعدينها على تنظيم حالتها الشعورية، سواء كانت مشاعرها جيدة أو سيئة. سيبقيها تعلُّقها بكِ آمنة. يمكنها الوثوق بالكون.

خلال السنة الأولى من حياة طفلك، سيتكرر هذا التفاعل مرات عديدة. يمكننا القول بدقة إن طفلك يتعلم درسًا عن الثقة، درسًا يُنقَش فسيولوجيًّا في دماغه. وخلال هذا التفاعل وكل التفاعلات التي تليه، يقول عالم الأعصاب آلان شور: «تُحمِّل الأم برامج العاطفة في النصف الأيمن من دماغ الرضيع.

يستخدم الطفل نتاج الفص الأيمن من دماغ الأم قالبًا لدمغ وتشغيل الدوائر في الفص الأيمن من دماغه»[٥]. حتى إنكِ تحددين حجم الحُصين[٦] خاصته (كلما زاد تطوره تحسنت القدرة على التعلم وإدارة الضغط النفسي والصحة النفسية)، والقشرة الحزامية الأمامية (المسؤولة عن التنظيم العاطفي)، واللوزة الدماغية (المسؤولة عن التفاعل العاطفي). تؤثر هذه البرمجة المبكرة للدماغ في مستويات السعادة والمزاج في وقتٍ لاحق من الحياة، لأن البرمجة الأفضل تعني قدرة أفضل على التواصل مع الآخرين وتنظيم العواطف الإيجابية والسلبية وتهدئة أنفسنا.

إيلاء الأولوية لاتصالك برضيعك يسهل عليك مهمة العناية به، إذ يجعل الرضيع راضيًا فيكبر ليكون طفلًا آمنًا وسعيدًا ومتعاونًا. إن التهدئة ضرورية لجميع الرُّضع، الذين تنمي أدمغتهم القدرة على تنظيم العواطف السلبية مباشرةً من تجربة التعرض للتهدئة. يصر معظم الرُّضع، وليس جميعهم، على أن يُحتضنوا ويُحملوا أغلب الوقت، وهو ما يساعدهم على تنظيم أنفسهم فسيولوجيًّا. تتزامن أنماط نوم الطفل حديث الولادة مع أنماط نوم أمه، لذلك فإن الرُّضع الذين ينامون بالقرب من أمهاتهم يكونون أقدر على تنظيم مستويات الإثارة والتنفس، مما يقلل من خطر «متلازمة موت الرُّضع المفاجئ» (SIDS). اتصالكِ مع رضيعتك يساعدك أيضًا على فهم إشاراتها واحتياجاتها الفريدة، فيبني ثقتك بوصفك أمًّا. بمجرد أن تعلم الرضيعة أن القائمين على رعايتها سيعتنون بها ويحمونها بشكل موثوق، تستند إلى هذا الأمان الداخلي في حين تمضي قُدمًا إلى المهام التنموية التالية المتمثلة في الاستكشاف وإتقان البيئة وتكوين علاقات مع الآخرين.

لعلك تنظر إلى ما يُسمَّى الآن «التربية بالارتباط» كاتجاه جديد، يُنسب في الغالب إلى د. بيل سيرز. لكن لا جديد بشأن هذا الموضوع، لقد كنا نمارس هذا النوع من التربية منذ بدء الخليقة. يقول د. سيرز نفسه: «إن التربية بالارتباط ليست أسلوبًا جديدًا في التربية... في الواقع، تلك هي الطريقة

التي اعتنى بها الآباء بأطفالهم على مدى قرون، حتى ظهر مستشارو رعاية الأطفال على الساحة وحثوا الآباء على اتباع الكتب بدلًا من أطفالهم».
وقد صار الآن نهج التربية بالارتباط مدعومًا بمجموعة مذهلة من النظريات والبحوث الأكاديمية، لكن الفكرة الأساسية بسيطة وواضحة بداهةً. أطفال البشر يولدون بلا حول ولا قوة مقارنةً بالثدييات الأخرى، فيحتاجون إلى آباء يبقونهم على مقربة حتى يصيروا قادرين على النجاة بمفردهم.

من سوء الحظ، تطورت أسطورة في مجتمعنا مفادها أن التربية بالارتباط تتطلب من الأبوين العيش وفق قواعد التضحية بالنفس. الأمر ليس كذلك مطلقًا. لستِ مضطرة إلى حمل طفلك باستمرار أو مشاركته النوم لتكوين ارتباط آمن. القاعدة الأساسية الوحيدة - التي ينادي بها المنطق كما ذكرنا سالفًا - إنما هي أن الارتباط الصحي يتطلب تناغمك مع إشارات رضيعك الفريد واستجابتك لها. وأي أُم لا تريد، من صميم قلبها، أن تفعل هذا بالضبط؟

لذلك لنُعِد تعريف التربية بالارتباط. إنها ببساطة الاستجابة لاحتياجات مولودك العاطفية والجسدية، التي عادةً ما تتضمن في مرحلة الرضاعة البقاء على مقربة جسدية من الأب/ الأم. وكما هي الحال مع كل ما يخص التربية، فإن قدرتنا على فعل ذلك تعتمد على مدى نضجنا العاطفي. الواقع أن البحوث حول هذا الموضوع كاشفة. إن بوسعنا التنبؤ في أثناء الحمل - قبل أن يولد الطفل! - إذا كان الطفل سينعم بارتباط آمن بأبويه. كيف؟ عن طريق إجراء مقابلة مع الأبوين ببساطة. إذا كنا قد نعمنا نحن بارتباط آمن بأبوينا، فمن شبه المؤكد أن طفلنا سينعم بارتباط آمن بنا. وفي المقابل، إذا نشأنا مع آباء لا يلبون احتياجاتنا بشكل موثوق، وانكببنا على رغبتنا نحن في التواصل أو تهرَّبنا منها، فلن نشعر براحة إزاء التواصل الحميمي مع طفلنا. من حسن الحظ، لا تعتمد هذه العلاقة فقط على ما حدث لك، بل على كيفية تعاملك معه. عندما تتأمل طفولتك، وتميط اللثام عن عواطفك، وتعدل قصة حياتك من منظور البالغين العطوف، فأنت في الواقع تنمِّي القشرة الجبهية

الحجاجية لدماغك - وفي أثناء ذلك، تصير قادرًا على تربية رضيعك على نحو متجاوب وصنع ارتباط آمن. الواقع أن الطريقة التي تصالحنا بها بوصفنا آباءً مع ماضينا مع الارتباط هي مؤشر أشد موثوقية من أي عامل آخر للارتباط الآمن، بما في ذلك ممارسات التربية مثل النوم المشترك أو حتى مقدار الوقت الذي نقضيه مع طفلنا. والخبر السار هو أنك في حين تعقد السلم مع قصة طفولتك، فإنك تغير بمهارة توفُّرك العاطفي بالنسبة إلى طفلتك، وتتفتح طفلتك تبعًا لذلك، سواء أكانت رضيعة أم في التاسعة من عمرها.

هل يساورك القلق بشأن ما إذا كان طفلك قد حظِي بتناغم كافٍ وهو رضيع؟ من الجلي أن إعداد الهيكلة المُثلى في السنوات الثلاث الأولى إذ يبني صغيرك دماغه أفضل من الترميم لاحقًا. لكن أحدث البحوث أظهر أن الدماغ يستمر في النمو والتغير طوال الحياة. عندما تهدئ طفلك ذا الأعوام الأربعة أو الستة، يظل دماغه يتعلم منك كيف يهدئ نفسه. ربما يحتاج إلى المزيد من البكاء للتعافي من تجربته لشعور الانفصال أو الخوف، لكن صغر سنه يجعله منفتحًا لذلك التعافي. وصبرك على انهياراته العاطفية هو مفتاح تغلُّبه على أي أذى سابق. غير أنه في هذه الحالة يصير مهمًّا بقدرٍ أكبر أن تتذكر أن سلوكياته الصعبة هي راية حمراء تنذرك بأنه يحتاج إلى مساعدتك العاطفية. والفهم الذي تمنحه لطفلك هو دائمًا مداواة.

ولا توجد أم قادرة على التزامن مع رضيعها طوال الوقت. كما يقول الباحث إدوارد ترونيك: «لا يكون التفاعل متزامنًا بشكل «تام» إلا ربما لعشرين أو ثلاثين في المائة من الوقت. فيما خلا ذلك، يكون الوالد إما متزامنًا وإما غير متزامن وإما عائدًا إلى التزامن. فترات عدم التزامن تلك تحرر الأبوين من العبء المتواصل للمثالية - لأنك لا تستطيع أن تكون مثاليًّا. مهما تحاول، لن تكون كذلك. لكن عندما تعاود التواصل مع طفلك قد يحدث - أحيانًا وليس دائمًا - أن تبدع شيئًا جديدًا. تتوصل إلى طريقة جديدة لفعل شيء معه لم تفعلاه في السابق. وعندما تبدع شيئًا جديدًا تنمو. ولشد أهمية هذا النمو للرضيع»[٧].

مرحلة الأطفال الدارجين (١٣-٣٦ شهرًا): ترسيخ الارتباط الآمن

لنرَ ما يحدث للاتصال بين الأبوين والطفل عندما يصل رضيعنا إلى «سن العامين المرعبة». لقد صار الآن طفلًا دارجًا قادرًا على تنظيم عملياته الفسيولوجية، لكنه ما زال يعتمد عليك بشدة لإعانته في تنظيم نفسه عاطفيًّا. ما زالت ضوابطه العاطفية الموجودة في القشرة الجبهية قيد البناء. ومن المفارقات أنه في حين أن مهمة الطفل الدارج هي تأكيد ذاته كمستكشف نشط لعالمه، فإنه لا يستطيع البدء بتطوير تلك الأجنحة إلا إذا كان مرتبطًا بأمان في علاقته بنا.

تقييم الارتباط

في تجربة «الوضع الغريب» يحدث انفصال قصير الأمد لكنه ضاغط، متبوعًا بلمِّ شملٍ في موقف غريب على الطفل. وعلى حسب استجابة الطفل للموقف، يُصنِّف الباحثون الأطفال بعمر خمسة عشر شهرًا على النحو الآتي:

- **آمنون**: يحتج هؤلاء الأطفال على رحيل الأم/ الأب، ويسهل على الأم/ الأب مواساتهم بعد عودتها/ عودته. يُشار إلى هذه الحالة بالارتباط الآمن، حيث يشعر الأطفال بالضغط بسبب الانفصال، لكنهم يثقون بأن الوالد، لدى عودته، سيوفر لهم الراحة والأمان. تبيَّن أن لدى هؤلاء الأطفال علاقات أفضل بأبويهم الذين ينعمون معهم بارتباط آمن، غير أن هذا ليس كل شيء. فقد صُنِّف هؤلاء الأطفال خلال نموهم بأنهم أقدر على

التكيف في كل النواحي تقريبًا، بما في ذلك العلاقات الشخصية والحياة الأكاديمية.

- **ممانعون/ متناقضون/ مشتتون:** يحتج هؤلاء الأطفال الدارجون على رحيل الأم/ الأب، لكنهم يرفضون المواساة عند عودتها/ عودته. يبدو أنهم تعلَّموا أن والدهم لا يعوَّل عليه دائمًا في تلبية احتياجاتهم ويجدون صعوبة في تلقِّي المواساة منه. الواقع أنهم يبدون غاضبين، وكأن الوالد يحجب عنهم ما يحتاجون إليه. ومع نضوجهم، يظل تركيز هؤلاء الأطفال منصبًّا على التماس الطمأنينة في العلاقات، لكن بسبب عوزهم الضاري، يميلون إلى التورط في علاقات غير مُرضية. إن انشغالهم بالبحث عن الحب قد يعوقهم عن إيلاء الاهتمام المناسب للمهام التنموية الأخرى التي تليق بأعمارهم، مثل التعلم وخوض التجارب باستقلالية. غالبًا ما يغالي هؤلاء الأطفال في تعلقهم بأقرانهم سعيًا منهم إلى سد احتياجات الارتباط غير الملباة.
- **انعزاليون:** من المحتمل ألا يحتج هؤلاء الأطفال الدارجون على رحيل الأم/ الأب، ولا يلتمسون المواساة لدى عودتها/ عودته. هم لا يعبرون عن احتياجاتهم إلى المواساة بما يتناسب مع عمرهم، وذلك على ما يبدو لأنهم يفترضون أن تلك الاحتياجات لن تُلبَّى في هذه العلاقة. وعلى الرغم من أنهم يبدون أكثر استقلالية في هذا الوضع المختبري، فإنهم لا يتمتعون بالقدر نفسه من الاستقلالية في المنزل أو في المدرسة، ويصنفهم معلمو دور الرعاية في الواقع بأنهم أكثر تذمرًا وتطلبًا مقارنةً بالأطفال الآخرين في العمر نفسه. في الحقيقة، عندما جرت

مراقبة عملياتهم الفسيولوجية خلال «الوضع الغريب»، اتضح أن هؤلاء الأطفال الدارجين قد عانوا ارتفاعًا هائلًا في معدل نبضات القلب ومستويات الكورتيزول، مما يشير إلى أنه في حين أنهم تعلموا إخفاء ذلك، فإنهم في الواقع ينزعجون بشدة لدى مغادرة الأب/ الأم الغرفة. ومع تقدمهم في السن، يجد هؤلاء الأطفال الوحيدون أن احتياجاتهم العاطفية طاغية ومخيفة، لذلك يقمعونها. وما لم تواتِهم فرصة الخضوع للعلاج النفسي أو خوض علاقة حب تحويلية أخرى، فلن يطوروا قدرة تُذكر على الحميمية. وفي حين أنهم قد ينجحون على الصعيد الأكاديمي أو الرياضي، فإن افتقارهم إلى المهارات الاجتماعية غالبًا ما يحد من سعادتهم، بل وحتى نجاحهم في الحياة المهنية.

لدينا الآن أكثر من أربعين عامًا من البحوث، بما فيها الدراسات الطولية، التي تتعقب آثار الارتباط الآمن. عندما يكبر الأطفال الرُّضع الذين نعموا بارتباط آمن، يبنون علاقات أفضل مع الآخرين، ويتمتعون بتقدير أعلى للذات، ويكونون أكثر مرونة وتكيفًا تحت الضغط، ويقدمون أداءً أفضل في جميع جوانب الحياة، بدءًا من الواجبات المدرسية إلى تفاعلات الأقران.

على الرغم من أن ذلك قد يبدو غريبًا، فإن الأطفال في سن الخمسة عشر شهرًا يكونون قد طوَّروا، بالفعل، تأويلات للطريقة التي تسير بها العلاقات واستراتيجيات لتلبية احتياجات التفاعل لديهم. وما لم تطرأ أي تغييرات، فسوف يستخدمون هذه الاستراتيجيات لبقية حياتهم.

هب أن طفلتنا الافتراضية البالغة من العمر خمسة عشر شهرًا قد طورت ارتباطًا آمنًا. تعلَّمت أن بوسعها الاعتماد على أبويها للاستجابة لإشاراتها. والآن بعد أن خطت أولى خطواتها، صارت مستعدة لاستكشاف العالم.

هل ما زالت بحاجة إلى أبويها؟ أمسَّ الحاجة. كما يقول جوردون نيوفيلد وجابور ماتيه، مؤلفا كتاب «تمسَّك بأطفالك»، فإن أبويها بمنزلة «نجم الشمال»، إنهما النقطة التي تدور حولها.

حاوِل فقط اصطحابها إلى الملعب والجلوس بالقرب من صندوق الرمل خاصتها على أحد مقاعد الحديقة. سترفع نظرها إليك باستمرار في أثناء لعبها تنشد التطمين، ثم انتقِل إلى المقعد المجاور. المسافة بينكما ما زالت كما هي لم تزِد. تنتظر منها أن ترفع نظرها إليك حتى تتمكن من المناداة باسمها فورًا. ستراك على الفور وأنت تلوح لها كالمعتاد. لكن هل ستواصل اللعب؟ لا. ستعبس. ربما تبكي حتى. ومن شبه المؤكد أنها إما ستناديك وإما تحبو نحوك. «تجدد طاقتها» - تحصل على عناق - وعندها فقط تعود إلى صندوق الرمل. ما الذي حدث؟ لقد تحرك «نجم الشمال» الخاص بها. كان عليها تعديل مدارها.

كيف تؤثر دور الرعاية في طفلك؟

ما يجري في المنزل سيكون دائمًا أهم مما يجري في دار الرعاية، لأن ارتباط طفلك بك هو المهيمن على نفسيته. ومع ذلك إن كان صغيرك يقضي أكثر من عشرين ساعة أسبوعيًّا في دار الرعاية، فمن المؤكد أن تلك الساعات سيكون لها تأثير في تطوره. هذا التأثير بعضه إيجابي، إذ يتعلم الطفل مهارات الأقران، ويحظى بفرص وفيرة للاستكشاف. لكن الأطفال الرُّضع مبرمجون ليكونوا على اتصال وثيق بشخص بالغ أساسي. إن الآباء أشد تناغمًا مع أطفالهم، وعادةً ما يعتنون بعدد أطفال أقل، وهم يهتمون أكثر ببساطة، ومن ثَمَّ فإنهم أقدر على تلبية احتياجات الرُّضع. من سوء الحظ، لا توفر الولايات المتحدة إجازة عائلية مدفوعة الأجر، لذلك يقضي ما يقرب من نصف الأطفال في هذا البلد معظم ساعات يقظتهم خلال أول عامين بعيدًا عن والديهم. هذه هي فترة النمو الحرجة التي تتطور خلالها مراكز العاطفة في الدماغ.

ما الذي يعنيه هذا على أرض الواقع؟ إنك حينما تبتسم لطفلة لم يتجاوز عمرها الشهرين، تستغرق وقتًا لتبادلك الابتسام. تلعب تلك الرقصة دورًا في تطوير العصبونات في القشرة الجبهية الحجاجية، مركز الذكاء العاطفي في الدماغ. لكن حينما تبتسم اختصاصية الرعاية لطفلة رضيعة، لا يسعها الانتظار حتى تبادلها تلك الرضيعة الابتسامة - لديها طفلان أو ثلاثة آخرون عليها الاعتناء بهم. وعلى هذا المنوال، تفقد الطفلة لحظات التناغم التي تحتاج إليها. وعلى النقيض من ذلك، يمكن لمقدمة رعاية متجاوبة في دار رعاية فردية أن تلبي احتياجات الطفلة الرضيعة مثلما يفعل أبواها تقريبًا.

بحلول سن الحبو، يصير الطفل ذو الاحتياجات الملباة أفضل استعدادًا للرعاية الجماعية. ومع ذلك، ينبغي للآباء أن يعلموا أن الأطفال في سن العامين الذين يقضون أطول الفترات في دور الرعاية يُرجَّح أن يعانوا معظم المشكلات السلوكية[٨]. وهذا مفهوم، نظرًا إلى أن الأطفال الدارجين الذين يعانون الضغط النفسي - والانفصال عن الأبوين يُعد مسببًا للضغط لدى الطفل الصغير - يميلون إلى الانفعال بتواتر أكبر. من حسن الحظ، وجدت الدراسات نفسها أن الرعاية الأبوية عالية الجودة تحمي الأطفال من الآثار السلبية لدور الرعاية[٩]. بتعبير آخر، قد ينفعل طفلك بتواتر أكبر بسبب فترة الانفصال، لكن إذا تعاملتِ مع سلوكه بتفهم، ستظل علاقتكما ونفسيته سليمتين. الجميل أن الأطفال في دور الرعاية يمتثلون كبقية الأطفال في سن الثالثة. قد تكون هذه هي السن المُثلى لبدء «المدرسة»، إذ يصير الأطفال أقدر على التعبير عن احتياجاتهم شفهيًّا والانتظار حتى تُلبى. لا يزال باحثو علم النفس يجرون الدراسات الطولية التي ستمنحنا المعلومات التي نحتاج إليها عن آثار دور الرعاية، لكن الأكيد هو أن جودة الرعاية لها أهمية بالغة. ولما كان الكثير من تطور الدماغ، الذي يحدد الحالة المزاجية السائدة وميول القلق والاكتئاب في وقت لاحق من الحياة، يحدث خلال العام الأول من العمر، فإن النتائج معروفة بالفعل إلى حدٍّ ما. والحكمة، ببساطة، تقتضي

أن نحاول منح الأطفال الرُّضع التواصل المتناغم الذي يحتاجون إليه خلال تلك السنة الأولى الحرجة.

إذا كان وضعكِ يستلزم دار رعاية

- اختاري دار رعاية دافئة ومثرية ومرنة، حيث عدد العاملين أكبر من عدد الأطفال.
- أجِّلي اللجوء إليها قدر المستطاع.
- قلِّلي عدد الساعات قدر المستطاع.
- أجِّلي فكرة الحمل بطفل آخر حتى يصل طفلك الأول إلى سن الروضة، بحيث تحظين بفترات ترابط أكبر مع كليهما. تصير سنوات الحبو أقسى من المعتاد بالنسبة إلى الأطفال الذين يرتادون دور الرعاية، ويصعب حتى على أشد الأمهات تفانيًا أن تتحلى بالصبر مع طفل دارج وهي محرومة من النوم ومنشغلة مع مولود جديد.
- فكِّري في إلغاء وقت التلفزيون. فذلك يقضي على أحد الأسباب المحتملة للسلوك العدواني (الذي يزداد مع ارتياد الأطفال دور الرعاية)، ويعيد انتباه طفلك إليكِ بوصفك القدوة التي يقتدي بها.
- عندما تكونين في المنزل، انخرطي بدفء مع طفلك بكل الطرق الموصوفة في هذا الكتاب لتقوية علاقتكما. إذا كان طفلك الدارج صعب المراس، تذكَّري أن جزءًا من ذلك يرجع إلى الانفصال اليومي، وكثفي صلتكما بالكثير من اللعب البدني. إن أفضل حماية يمكنكِ دائمًا منحها لطفلك هي علاقة سعيدة ومطمئنة معك.

مرحلة الروضة (٣-٥ سنوات): تطوير الاستقلالية

ما زلتَ مركز الوجود بالنسبة إلى طفلك في مرحلة الروضة، «نجم الشمال» (أو محور الارتباط) الذي يوجِّه نفسه حوله. إنه يعلم، على المستوى البدائي، أنه إذا انفصل عنك، لن يكون محميًّا، وسيواجه مخاطر رهيبة، ربما تتضمن الموت. ربما تفاوض معك كمحامٍ متدرب، وزادت قدرته على الاستغناء عنك خلال وجوده في المدرسة أو بصحبة الأصدقاء، لكن الطبيعة الأم جعلته اتكاليًّا لسبب ما. وذلك السبب ليس مجرد احتياجه إلى الحماية، إن اعتماده عليك يجعله أيضًا منفتحًا لتوجيهك. ربما لا يبدو كما لو أنه «يستمع» إليك طوال الوقت، لكنك ما زلت مصدره الأكثر موثوقية للحصول على معلومات عن العالم، بل وحتى عن نفسه.

العديد من الآباء الذين تيسرت لهم تهدئة خوف طفلتهم من الانفصال، يشعرون بالإحباط أو القلق عندما تجد مشقة في الانفصال عنهم لبدء مرحلة الروضة. قد يتساءلون: «ما خطب طفلتي؟ لماذا لا تتمتع باستقلالية أكبر؟».

للإجابة عن هذا السؤال، نحتاج إلى النظر في معنى الاستقلالية الحقيقي. عندما نفكر في طفل مستقل، عادةً ما نفكر في الطفل الذي يسهل عليه الانفصال في سن العامين، الطفل الذي يمكنه النوم خارج المنزل من دون جزع في سن الخامسة، الطفل الذي يرحل لقضاء شهر في معسكر تخييم في سن التاسعة. هكذا يكون الطفل المستقل، أليس كذلك؟

في الواقع، نعم. اتضح أن هذه السيناريوهات قد لا تكون لها علاقة كبيرة بالاستقلالية. إنها تدور حول الانفصال عن الأبوين، وذلك ليس مرادفًا للاستقلالية بالضرورة. الأطفال مبرمجون بيولوجيًّا على الدوران حول نجم الشمال أو محور الارتباط، ومن ثَمَّ فإنهم خلال غيابهم عنا يعتمدون

على شخص ما، سواء كان ذلك الشخص صديقًا مقربًا أو معلمة. عادةً ما تكون تلك الاتكالية أمرًا حسنًا بالنسبة إلى المعلمة، لأن الطفل يصير أكثر استعدادًا لقبول تأثيرها وتوجيهها. لكن الدوران حول أحد الأقران هو عامل خطر بالنسبة إلى الأطفال.

والأهم أن حقيقة أن الطفل يستطيع الانفصال عن والديه بسهولة ليست بالضرورة أمرًا حسنًا. لا يسعنا أن ننتظر من طفل عمره أربعة أشهر أن يكون مستقلًّا، فذلك مؤشر على اختلال في تطوره. لعلك تذكر طفلنا ذا الخمسة عشر شهرًا الذي لا يرفع ناظريه إلى أمه حينما تتركه في تجربة «الوضع الغريب»؟ هل هو فعلًا أكثر استقلالية؟ لا. الأطفال الدارجون الذين لم يبدُ عليهم أنهم لاحظوا رحيل آبائهم ليسوا هم الأطفال الذين كبروا ليصيروا مستقلين، بل هم الأطفال الانعزاليون الذين فقدوا الأمل في تلبية احتياجاتهم، فأخفوا قلقهم، على الرغم من نبضات قلوبهم المتسارعة. قد ينطلق هؤلاء الأطفال في رحلة تخييم من دون نظرة إلى الوراء، إلا أن ذلك الانفصال السهل عن الأبوين قد يكون في الواقع علامة على ارتباط مهترئ سيعوق قدرتهم على تكوين علاقات مع الآخرين.

الأطفال يحتاجون إلى شخص يرتبطون به ليشعروا بالاستقرار. ذلك من أساسيات البقاء على قيد الحياة، يوفر الوالد قاعدة آمنة للطفل لكي يشعر بالأمان الكافي لاستكشاف العالم. تُظهِر البحوث أنه عندما «ندفع» الأطفال دفعًا نحو الاستقلال العاطفي، يصيرون أشد عوزًا. وفي بعض الأحيان، يغالون في الانخراط مع الأقران ويرتكزون على الأطفال الآخرين كمحاور ارتباط.

يمكننا تمييز الاستقلال الناشئ عندما يثق الطفل بارتباطه الآمن بأحد أبويه إلى درجة كافية، بحيث يمكنه الانخراط مع العالم وإنجاز مهامه التنموية المناسبة لسنه بنجاح. وذلك يعني اللعب مع أطفال آخرين من دون ضربهم،

أو التفاعل بشكل مناسب مع معلميه، أو المشاركة في الفرق الرياضية من دون المرور بنوبات غضب، أو تحمُّل مسؤولية واجباته المنزلية. تشمل هذه المهام الأبوين عادةً في بادئ الأمر، لكن بمرور الوقت، يبدأ الطفل بالتفاعل مع العالم بمفرده. هذا هو الاستقلال الناشئ.

لذلك بدلًا من التفكير في الاستقلالية على أنها تتعلق بانفصال طفلنا عنا، فلننظر إلى الاستقلالية على أنها قدرة الطفل على الشعور بالثقة والكفاءة في تفاعله مع العالم وإدارته حياته، في حين نقلل بالتدريج دورنا من التدخل المباشر إلى الحضور الهامشي إلى المساندة عبر الهاتف إلى الدعم المعنوي.

ما الذي يجعل الطفل مستقلًّا؟ إنها الجذور والأجنحة. إن الاستقلالية متجذرة في الارتباط الآمن – العلم بأن الأم والأب حاضران وقت الحاجة. بمجرد أن يعرف الأطفال أننا متاحون إن هم احتاجوا إلينا، يمكنهم التركيز على مهامهم التنموية المناسبة، التي تتضمن أن يصيروا أكثر استقلالية في التعامل مع مسؤولياتهم. إذا لم يعرف الأطفال يقينًا أن بإمكانهم الاعتماد على الأم والأب، ينكبون على محاولة نيل الاهتمام والقبول، وذلك يعوق إتقانهم المهام التنموية التي تناسب أعمارهم. وإن لم يأتِ هذا التطمين عما قريب من الأبوين، ينكب الأطفال على محاولة الحصول عليه من أقرانهم، وغالبًا ما يتبع ذلك عواقب بشعة.

ماذا عن الأجنحة؟ إنها الشعور بالقوة! عندما نسمح لتأكيد الذات الفطرية لدى الأطفال بالتفتح من خلال منحهم السيطرة على جوانب حياتهم حيثما يكن ذلك مناسبًا، فنحن نحفز أيضًا تطور استقلاليتهم. هذا يبدأ مبكرًا كما رأينا. عندما يكمل الصغار عامهم الأول، يصيرون أشد توكيدًا لذواتهم. يحتاجون إلى اختبار القوة بمعناها الأكثر إيجابية – أن يستطيعوا التأثير في العالم والحصول على النتيجة المرجوة. يحتاجون، أيضًا، إلى معرفة أننا ما زلنا متاحين كخط دفاع ثانٍ. ذلك الشعور المتنامي

بالقدرة في إطار إرشاداتنا هو ما يساعد الأطفال على تنمية الثقة، وتلك هي بداية الاستقلالية.

المرحلة الابتدائية (٦-٩ سنوات): التأهيل للمراهقة

كيف حدث هذا؟ صار طفل الروضة، بطريقة ما، طالبًا كامل الأهلية في المدرسة الابتدائية. الأمر أسهل بكثير الآن - صار يتمتع بقدر أكبر من التحكم في النفس. صار أكثر تعاونًا وودًّا.

لكن هنا تتعقد الأمور. إنك تعيشين حياتك ببساطة، تحاولين جمع شتات الأسرة المنشغلة ووضع العشاء على المائدة، في حين يتحول طفلك رويدًا رويدًا إلى الإنسان الذي سيكونه. خلال سنوات الدراسة، يكون معظم الآباء منهكين ومستنفَدين من مشاغل الحياة إلى درجة أننا نرتاح لمعرفة أن طفلنا يركز بصفة متزايدة على مجموعة أقرانه.

لكن إذا كنتِ تقضين أيام الأسبوع بعيدة عن أنظار طفلك وتملئين عطلات نهاية الأسبوع بالتمارين والشاشات وحفلات المبيت بالخارج، يسهل أن يتناءى عالماكما يومًا بعد يوم. لقد بات الآن مكتفيًا ذاتيًّا، ومنشغلًا بأقرانه، ومنكبًّا على شاشاته المتنوعة إلى درجة أن صار ممكنًا أن تمضي عطلة نهاية الأسبوع كاملة من دون أن تري وجه ابنك ذي السنوات الثماني إلا لمامًا. ربما لا ترين المشكلة بعد، لكن قدرتكِ التأثيرية تبدأ بالفعل بالتلاشي، عندما يبدأ طفلك بتشكيل سلوكه خارج المنزل وفقًا لمعايير زملائه المدرسيين والصور الإعلامية.

يلجأ الأطفال بطبيعة الحال إلى مجموعة الأقران للتمتع بالصُّحبة، وإلى وسائل الإعلام للتزود بمعلومات حول «الأعراف» الاجتماعية. الخطر هو عندما لا يشعرون بأن ثمة مرساة قوية تربطهم بآبائهم الذين هم «نجوم الشمال» خاصتهم، فيبدأون الدوران حول مجموعة الأقران أو

القيم الإعلامية. إذا لم نوطد صلة وثيقة قبل أن يبلغ أطفالنا سن المرحلة المتوسطة، فسوف يبحثون عن الترابط والإرشاد في مكان آخر. وللأسف، بحلول الوقت الذي ندرك فيه أننا نفقد طفلنا لصالح مجموعة الأقران، يصير جذب انتباههم صعبًا.

هدفك خلال سنوات المرحلة الابتدائية هو بناء علاقة قوية مع طفلك، والتي ستوفر أثرًا معادلًا لثقافة الأقران وأساسًا متينًا يساعدك على اجتياز سنوات المراهقة. كيف؟

- **ضع طقوسًا أسرية تعزز التواصل.** اجتماعات أسرية، جلسات غداء مبكر في صباحات الأحد، الذهاب في مواعيد غداء يوم السبت مع الأب في الطريق إلى شراء البقالة الأسبوعية، رحلات قطف التفاح كل سبتمبر، إعداد الأزياء معًا قبل عيد الهالوين. مهما يكن ما يناسب أسرتك، حوِّل فرص التواصل تلك إلى عادات، بحيث يتطلع إليها الجميع، ويعولون على حدوثها.

- **قاومي رغبتك في الموافقة على موعد لعب إضافي حتى يتسنى لكِ إنجاز المزيد من مهامك.** بدلًا من ذلك، اقضي بعضًا من وقت الراحة في التسكع مع طفلك. هذا هو الوقت الذي تضعين فيه أسس علاقتكما العظيمة لاحقًا.

- **التقطي إشارات الاستقلالية التي يرسلها طفلك.** لا يأتي النضج في خط مستقيم، من الطبيعي أن تحدث انتكاسات صغيرة. تذكَّري أنه بعد فترات الاستقلالية التي تتطلب سلوكيات «البالغين»، مثل المبيت خارج المنزل، ستظهر من داخل طفلتك «الذات الرضيعة» مطالبة

باهتمام إضافي منك. بدلًا من توبيخها لدفعها إلى «التصرف حسب عمرها»، لبِّي تلك الاحتياجات من خلال معاودة التواصل معها على مستوى أعمق.

قد يبدو لك أنك انتهيتِ، توًّا، من التدريب على استخدام «النونية»، لكن سنوات المراهقة صارت قاب قوسين أو أدنى. هذه فرصتك المُثلى والأخيرة. استغلي سنوات الابتدائية الحلوة والمتزنة تلك في حين لا تزالين مركز حياة طفلك.

أساسيات التواصل

«أعظم درس استخلصته من موقعك ومن رسائلك الإلكترونية اليومية هو أن نتذكر ببساطة أن كل ما نحتاج إليه جميعنا هو الحب. يبدو الأمر بسيطًا جدًّا، لكنه يمكن أن يصير صعبًا في خضم اللحظة. منذ أن تعرَّفتُ على عملك، بدأتُ أعيد على مسامع ابني ما يقوله أو يرغب فيه. سواء كنت على استعداد أن ألبي رغبته أو لا، أعرف أنني ألبي حاجته الماسة إلى الشعور بأنه مسموع وذو قيمة. بالنسبة إليه أحيانًا، تكون معرفة أنني أسمع كافية... ويتضح أن التواصل معي كان، في الحقيقة، هو كل ما يحتاج إليه».

- آشلي، حبلى وأم لطفل في الثانية من عمره

في الممارسة العلاجية، كثيرًا ما أرى أُسرًا تصل إلى نقاط التأزم حينما يبلغ أطفالهم أعمارًا محددة. يحدث هذا أولًا في سن قريبة من ثلاثة عشر شهرًا، عندما يصير الرُّضع أطفالًا دارجين، ويبدأون نوبات الغضب. في هذه المرحلة، يبحث الآباء عن استراتيجيات إيجابية تسمح لهم بإبقاء طفلهم الدارج آمنًا ويمنحونه التوجيه، في حين يقنعونه بأنهم إلى جانبه. هذه الأسر في طريقها إلى صفقة رابحة، فما دامت تواصل الاستماع،

وتقاوم العقاب، وتعتني بأي تصدعات، ستبقى قريبة من طفلها مدى الحياة.

ماذا عن الأسر التي تبدأ بمعاقبة طفلتها الدارجة؟ إنها تدفع صغيرتها بعيدًا في كل مرة، وتضعف قدرتها التأثيرية في طفلتها من دون حتى أن تدرك. فما دمنا نستطيع أن نخيفها وأن نزج بها في الإبعاد المؤقت، ستمتثل طفلتنا إلى توجيهاتنا. لكن رغبتها في الاستماع إلينا تتضاءل مع كل عقاب، وبحلول الوقت الذي تبلغ فيه سن الخامسة أو السادسة، وتصير أكبر من أن نتحكم بها جسديًّا، ستصير سلوكياتها متمردة. وسوف يستمر هذا في التفاقم حتى سنوات المراهقة، عندما يخرج الأطفال من المنزل، ويصفقون الباب خلفهم باحثين عن الحب في كل الأماكن الخطأ، رافضين عن غير قصد شبكة أمان الأسرة.

إذا كنت تعاقب طفلك، قد تظن أن هذا السيناريو تهويلي. إن طفلك يحبك بعد كل شيء. حتى إنه يفعل ما تطلبه منه في معظم الأحيان. وأنت محق إلى حدٍّ ما. لقد جُبل الأطفال على حب آبائهم - حتى وإن كان هؤلاء الآباء يؤذونهم، للأسف. لكن امتناعهم عن الإذعان لتوجيهات الكبار الذين ليسوا في صفهم يزيد من فرصة نجاتهم، وإذا كنت تعاقب، يتلقى طفلك وفرة من الأدلة على أنك لست دائمًا في صفه. لذلك فإن العقاب يبدد قدرتك التأثيرية، ويقوض قربك من طفلك، الأمر الذي يزداد وضوحًا عندما يكبر طفلك، ويقل اعتماده عليك.

هل فات الأوان؟ مطلقًا. يمكنك دائمًا تقوية رابطتك المهترئة مع طفلك. بيد أن الأمر يتطلب جهدًا وعزمًا فولاذيين وكثيرًا من الحب. سيريك هذا الفصل الطريقة.

«أقضي كل يوم عشر دقائق من اللعب الموجَّه مع طفلتي، وعندما يكون زوجي في المنزل يفعل ذلك هو الآخر، لذلك في بعض الأيام تحصل على عشرين دقيقة من الاهتمام الكامل. كان ذلك هو المفتاح بالنسبة إلينا. فبعد انتهاء وقت اللعب مباشرةً، تصير ابنتي أكثر تعاونًا ورغبةً في الاستماع وأقل انزعاجًا. كلما زادت وتيرة تواصلي معها بشروطها هي، رأيت ابنتي أشد سعادةً وتعاونًا وثقةً واحترامًا وحبًّا. حتى إنها تشارك ألعابها مع أخيها بعد أن نلعب معها. كان للأمر مفعول زر الإضاءة بالنسبة إلينا. السر هو المحافظة على وقت اللعب والعمل على تنظيم أنفسنا عاطفياً عندما تتعسر الأمور. تواصل، تواصل، تواصل. الأمر يستحق العناء!».

– تيريزا، أم لطفلة في الثالثة من عمرها وطفلٍ رضيع

المفترض أنكِ ستحتاجين إلى تكريس متسع من الوقت لإنشاء علاقة حسنة مع طفلك. إن الوقت ذا الجودة العالية هو محض خرافة، إذ لا يوجد مفتاح لتشغيل التقارب. تخيلي أنكِ تعملين طوال الوقت، ثم خصصتِ أمسية لتقضيها مع زوجك، الذي لم ترَيه إلا لمامًا في الأشهر الستة الماضية. هل سيبدأ، على الفور، بالبوح بمكنون نفسه؟ من المحتمل ألا يفعل. ففي العلاقات، الكيف وحده لا يغني عن الكم. لا تنتظري علاقة حسنة مع ابنتك إذا كنتِ تقضين كل وقتك في العمل، وتقضي هي كل وقتها مع الأصدقاء أو الشاشات أو جليسة الأطفال. لذلك بقدر ما هو صعب مع ضغوط العمل والحياة اليومية، إن أردنا علاقة أفضل مع أطفالنا، فعلينا توفير الوقت – يوميًّا – لتحقيق التقارب.

إننا نكسب ثقة أطفالنا بسلوكنا اليومي: أن نفي بالوعد الذي قطعناه باللعب معه، أن نذهب لنقِله بالسيارة في الموعد المحدد، أن نتفهمه حتى عندما لا يكون في أفضل حالاته. لا يُفترض بك أن تفعل أي شيء خاص لتنشئ علاقة مع طفلك. الخبر السار – والسيئ – هو أن كل تفاعل بينكما يشيد العلاقة. تسوق البقالة ورحلات السيارة ووقت الاستحمام جميعها

تحمل من الأهمية قدر ما تحمله حفلة عيد الميلاد الكبيرة التي تخطط لها. ألا يرغب في مشاركة لعبته أو الذهاب إلى فراشه أو أداء واجباته المدرسية؟ الطريقة التي تتعامل بها مع كل تحدٍّ خلال نموه هي لبنة في صرح علاقتكما ونفسيته. ولأن كثيرًا من وقتنا مع أطفالنا يدور حول إدارة مهام الحياة اليومية، مهم أن تحرص على أن يمتلئ روتين حياتكما بالمرح والضحك والدفء، بدلًا من مجرد دفع طفلك لإنجاز الجدول الزمني. اللعب هو إحدى أكثر الطرق موثوقية لتخفيف حدة التوتر وبناء الثقة مع الطفل.

من سوء الحظ، فإن الحياة بملهياتها اللانهائية وانفصالاتها المستمرة لها طريقتها في تقويض الاتصال. العمل والمدرسة والتكنولوجيا والإنهاك ومسؤولية أن نبقي أطفالنا منهمكين في جداول مزدحمة جميعها تتآمر لمنعنا من التواصل بعمق. وفي حين أن الوقت المنقضي في دار الرعاية يُعَد انفصالًا، فإن وقت النوم هو أيضًا كذلك بالنسبة إلى الطفل. الواقع أن أي وقت ينصب فيه انتباهك على شيء آخر يُعَد انفصالًا بالنسبة إلى الطفل الصغير. ولعل ذلك يفسر سبب أنهم يسيئون التصرف بمجرد أن نتحدث على الهاتف، أو نبدأ بطهو العشاء. حتى عندما تصطحب طفلتك لقضاء المشاوير، قد ترى تركيزك على قائمة المشتريات وموظفي المتجر على أنه انفصال، وتنفعل مطالبةً باهتمامك.

لهذا السبب، يحتاج جميع الآباء إلى أن يعاودوا التواصل مع أطفالهم مرارًا، لا لشيء إلا لإصلاح التقويض اليومي الناتج عن الانفصالات والملهيات الطبيعية في الحياة. إن التربية الفعَّالة تكاد تكون مستحيلة ما لم تُعِد تأسيس اتصال إيجابي مع طفلك، لذلك فكِّر في الأمر على أنه صيانة وقائية، من قبل أن تحدث مشكلة. الآباء، بطبيعة الحال، يمنحون أطفالهم مرساة أو بوصلة يرتبطون بها، ويولون وجوههم شطرها. عندما يكونون

بعيدين عنا، يحتاجون إلى بديل، لذلك يتمحورون حول المعلمين أو المدربين أو الإلكترونيات أو الأقران. عندما تعيد جذب طفلك إلى مدارك جسديًّا، أعِد جذبه عاطفيًّا أيضًا.

كن مستعدًّا لمواجهة احتياجات طفلك من الاتكالية عندما تجتمع معه مرة أخرى، في الشكل الذي أطلق عليه أنطوني إ. وولف، مؤلف كتاب «اخرج من حياتي، لكن هلاَّ أوصلتني أنا وشيريل إلى المركز التجاري أو لاَّ؟»، اسم «الذات الرضيعة». فما الذات الرضيعة؟ يلعب طفلك بسعادة في دار الرعاية، لكن بمجرد أن تظهر يُصاب بالانهيار. ذلك لأنه كان يقمع احتياجاته من الاتكالية حتى يستطيع التعاطي باستقلالية مع البيئة المتطلبة. حضورك الآمن يشير إليه بأن بإمكانه الاسترخاء الآن والتخلي عن حذره. لذا فإن ذاته البالغة (ما نُسميه «شخصيته التنفيذية») تأخذ استراحة هي في أمسِّ الحاجة إليها، وتتولى الذات الرضيعة المسؤولية، بانتحابها وعجزها وانفعالاتها. وهذا ليس وقت الإرشاد، فلن يستطيع أن يتصرف وفق عمره الآن. عانِقه وأغدِق عليه بالأحضان التي يحتاج إليها، وأخرِجه من هناك. بعض الصغار يحتاجون إلى البكاء بضع دقائق بين ذراعيك قبل أن يصيروا مستعدين للجلوس في مقعد السيارة، وقد يعاود أطفال الروضة الحديث بطريقة الرُّضع. تقبَّل كل هذا برهانًا على العزاء الذي يجده طفلك في صحبتك، العزاء المناسب لعمره. يعترض بعض الآباء على هذا بوصفه «تشجيعًا على الاتكالية». أما أنا، فأراه سماحًا بالاتكالية الموجودة في الأساس، والتي إن لم نسمح بها ستظهر في صور أخرى. لا تقلق، لن يبقى طفلك اتكاليًّا إلى الأبد. الواقع أن الأطفال الذين يشبعون احتياجاتهم من الاتكالية ينتقلون إلى الاستقلالية بشكل صحي. أما الأطفال الذين تنسحق احتياجاتهم من الاتكالية، فيلجأون إلى مجموعة الأقران لإشباعها أو ينغمسون في أشكال صغيرة من الإدمان مثل الإلكترونيات لترويض تلك الاحتياجات.

كيف تعلم أن علاقتك بطفلك بحاجة إلى الإصلاح؟

«لطالما كان رفض ابنتي التعاون عمدًا هو أكثر ما يختبر صبري. ثم بإلهام من نشرتك الإخبارية، قررت أن أُجري تجربة. عندما تتصرف بعند، أقترب منها ببساطة وأعانقها بشدة، وأخبرها كم أحبها، ثم أكرر طلبي على مسامعها بصوت رقيق. كان تأثير ذلك في ضغط دمي مذهلًا، لكن تأثيره في سلوكها فاق حدود الخيال. كانت تتحول من طفلة عنيدة إلى طفلة حريصة على الإرضاء بفعل عناق واحد».

– كريستن، أم لطفلة في سن الثالثة

إن أكثر العلامات وضوحًا على أن علاقتك بطفلك تحتاج إلى بعض التعديل هي العناد. ستكون للأطفال، على الدوام، أولويات تختلف عن أولوياتنا، لكنهم يريدون أن يشعروا بالرضا في علاقتهم معنا، لذلك هم بالفعل يرغبون في التعاون. عندما لا يفعلون، عادةً ما تكون تلك إشارة إلى فقدان الاتصال. لذا فإن التحدي ليس مشكلة انضباط، بل هو مشكلة علاقة.

بسبب تسامح الأطفال الصغار وسعيهم إلى نيل الاستحسان والقرب من أبويهم على الأقل لبعض الوقت، يقول معظم الآباء إن لديهم علاقة جيدة مع أطفالهم. نحن نعلم يقينًا أننا نحبهم، حتى وإن فقدنا أعصابنا. لكن بحلول الوقت الذي يبلغون فيه صفهم السادس، يصف أقل من نصف أطفال الولايات المتحدة تواصلهم مع آبائهم بأنه إيجابي.

إذا كنت تشعر بأنك لا تستطيع التأثير في طفلك، إذا كان طفلك يرفض الاستماع إليك أو اتباع طلباتك، أو يبدو صلبًا في مواجهة غضبك، أو إذا كنت تصيح بانتظام، أو تفرض «عواقب»، أو تعاقبه بالإبعاد المؤقت، فإن علاقتك بطفلك تحتاج إلى الإصلاح. لكن حتى وإن بدت طفلتك صعبة المراس لا أكثر، فربما هي ترسل إليك رسالة مفادها أنها بحاجة إلى شيء منك ينقصها.

وذلك لا يعني أنك أخفقت في التربية بطريقة ما. فالعديد من الأطفال

يصعب التواصل معهم لأنهم مصابون بالمغص، أو ذوو إرادة قوية، أو يولدون بتحدٍّ معين، مثل استعداد وراثي للقلق أو الاكتئاب. وبعض الأطفال يواجهون عوامل خطر مثل الطلاق أو المرض أو الانفصال أو اكتئاب الأم بعد الولادة أو إنجاب شقيق وهم لا يزالون، بعد، صغارًا. إن العرف السائد هذه الأيام بأن يقضي الأطفال الصغار كثيرًا من الوقت مع أناس غير آبائهم لا ينجح، ببساطة، مع جميع الأطفال. يتبع العديد من الآباء نصائح تربوية عفَّى عليها الزمن رغبةً منهم في بذل قصارى جهدهم من أجل طفلهم. وثقافتنا لا تعلِّم الآباء كيفية التدريب على العواطف، لذلك يمكن أحيانًا لحقيبة عاطفية مكتظة بالإحباط أو القلق أن تحول دون شعور الطفل بالقرب. وأخيرًا، من طبيعة العلاقات الإنسانية ببساطة أن نواجه نزاعًا مع طفلنا. في كل هذه الحالات، قد يشعر الطفل بفقدان الاتصال، ويتصرف بعند. وتلك دائمًا إشارة إلى أننا بحاجة إلى إجراء بعض التعديلات على العلاقة.

يتطلب الأمر صبرًا وقدرةً على تنظيم انفعالاتنا الخاصة وحظًّا وجهدًا عاطفيًّا شاقًّا لإصلاح علاقة متصدعة. الخبر السار هو أن الأوان لا يفوت أبدًا على مداواة رابطتك بطفلك. ولأن الانفصالات والنزاعات تحدث يوميًّا، فلا بد أن تكون التعديلات جزءًا من الطقوس اليومية. تتطلب التعديلات الكبرى وقتًا واهتمامًا أكثر تضافرًا، وفي بعض الأحيان، تتطلب مساعدة من أحد المعالجين النفسيين، لكنها ممكنة على الدوام. لا أحد يمكنه أن يحل محلكِ في قلب طفلتكِ، ستكونين دائمًا أمها. ربما يبدو أنها قد قسَّت قلبها عليكِ، لكن صغيرتك الحلوة ما زالت هنالك، تنتظر التواصل معك مجددًا.

التواصل مع طفل صعب

ماذا لو أن لديك طفلًا لا يبدو متحمسًا للتواصل؟ الأطفال الذين يعانون طيفَ توحُّد أو مشكلات في المعالجة الحسية هم خير مثال على ذلك. هؤلاء الأطفال يريدون التواصل، وما عليك إلا أن تبدع في العثور على أساليب التواصل المناسبة. إذا كان هذا الوصف ينطبق على طفلك، فإنني أهيب بك ألا تفقد الأمل في التماس التواصل. انتبه جيدًا للطريقة التي يستجيب بها طفلك، واضبط محاولاتك وفقًا لذلك.

ماذا عن الأطفال الذين هم صعاب المراس ببساطة؟ الطفل الذي يبدو أنه يحاول إبعادك بصراخه ودس أصابعه في أنفك والبصق عليك؟ صدِّق أو لا تصدِّق، هؤلاء الأطفال يرغبون في القُرب هم أيضًا. الحقيقة أن السبيل إلى تهدئة سلوكياتهم الصعبة هو في الواقع مزيد من التواصل، وليس أقل. لننظر في الطريقة التي يسير بها هذا الأمر.

عندما بلغ جوناثان ثلاثة عشر شهرًا، بدأ ينتحب باستمرار. كان يستيقظ من نومه باكيًا، ويظل في مزاج عكر طوال اليوم. يصرخ إذا غيرت أمه «حفاضته» أو حمله أبوه لإبعاده عن شاشة التلفزيون بعزم لا يسهل تشتيته. يرفض أن يوضع في الحمالة، لكنه يصر على أن يُحمل ويُحتضن على خصر أمه معظم الوقت. وهناك كان يشد شعرها أو يدس أصابعه في أنفها أو يصرخ في أذنها. وعندما تحاول أمه، بروك، إنجاز أي أعمال في المنزل، يمضي جوناثان منتزعًا الكتب من فوق الأرفف وملقيًا إياها، أو مفرغًا كل الخزانات التي يمكنه الوصول إليها. كان يحدق إليها في حين يضرب الكلب، أو يخلع «حفاضته»، ويتبول على الأرض. شعرت بروك بأن ثمة خطأً فادحًا من دون ريب فيما تفعله بوصفها أمًّا.

بدأت بروك بالاعتناء بنفسها - وهي مسؤوليتنا الأولى دائمًا بوصفنا مُربين. بدأت تصطحب جوناثان إلى الخارج كل صباح حتى يتسنى لها

مقابلة آباء وأطفال آخرين. عندما قل انتحابه، أدركت أنه لا بد كان يشعر بالملل في المنزل معها طوال اليوم. عملت، أيضًا، على ميلها الخاص إلى خوض صراعات السلطة مع طفلها الدارج، وذلك من خلال التفكر في الطريقة التي كان يجبرها بها أبواها على الإذعان لرغباتهما حتى في الأمور التي بدت بالنظر إلى الماضي تافهة. قررت أن تمنح ابنها ذا الإرادة القوية مزيدًا من السيطرة على حياته، وبدأت تمنحه خيارات: «الكوب الأحمر أم الأزرق؟». وللحد من انزعاجها، أمَّنت المنزل بأدوات سلامة الأطفال على نحو أكثر شمولًا حتى يمكنها التجاهل ببساطة عندما «ينخرط في فعل أشياء» في المنزل، وتخبر نفسها بأنه يرفع مع كل استكشاف معدل ذكائه ويعزز استقلاليته. ساعدت هذه التغييرات في تسهيل الأمور، لكن جوناثان ظل صعب المراس في أغلب الأحيان.

قررت بروك أن تحاول خلق مزيد من التواصل. نظرت إلى عينَي جوناثان بوعي ودفء قدر المستطاع، وبدأت تمنحه أحضانًا متكررة من دون طلب، بدلًا من الاكتفاء بحمله كلما انتحب. سعت بروك إلى خلق اتصال آمن وممتع من خلال بدء جلسات اللعب الخشن مع جوناثان، فراحا يتدحرجان على السجادة في حين يتصارعان ويضحكان. سمحت قهقهته خلال جلسات اللعب هذه بمخاوفه الطفولية المناسبة لسنه أن تطفو على السطح وتتبخر، فازدادت مرونته قليلًا. بدأت بروك بدورها في التعامل مع جسد جوناثان بمزيد من الاحترام، فسمحت له بغسل وجهه بنفسه، وغيرت «حفاضاته» وهو واقف يلعب. عندما صار جوناثان أكثر ودًّا، أدركت بروك أن سلوكه الجسدي العدواني تجاهها كان في الواقع محاولة خرقاء للتواصل. لذلك بدأت تستجيب بمرح، على سبيل المثال: «هل تحاول وضع أصابعك في أنفي مجددًا؟! مستحيل! حسنًا، لنلعب لعبة «أصابع الأنف». انظر إن كان يمكنك الاقتراب... هربت منك... حسنًا، إنه دوري... هل يمكنني تقريب أصابعي من أنفك؟ أوه، أنت

سريع جدًّا!». عندما أراد أن يبصق عليها، أخذته إلى الخارج لخوض مسابقة بصق معها، ومرة أخرى حوَّلت عدوانيته إلى اتصال. وأخيرًا، عندما احتاجت إلى وضع حدٍّ، ولم يتقبل جوناثان مواساتها، ذكرت بروك نفسها بأنه يحتاج ببساطة إلى فرصة للبكاء واحتضنته بتعاطف، بدلًا من الاستسلام للسخط. في بعض الأحيان كان يتقوس ليخرج من بين ذراعيها، لكنه يعود في غضون بضع دقائق ليتسلق حجرها ويتشبث بها باكيًا. بعد مرور شهر من نهجها الجديد، أفادت بروك بأن جوناثان قد تحول. «لم يزل عنيدًا، لكنه يبدو أشد سعادة الآن، وصارت الحياة أسهل بكثير». تعلمت بروك كيفية التكيف مع الاحتياجات الفريدة لطفلها صعب المراس ذي الإرادة القوية.

هل يكون الأمر دائمًا بهذه السهولة؟ لا. يمكن للأطفال أن يكونوا صعاب المراس في كثير من النواحي. غير أن تعميق اتصالنا مع طفلنا يؤتي ثماره دائمًا، بصرف النظر عن صعوبة الطفل أو الموقف.

إرشادات العمل

رصيد طفلك العاطفي

إنه جزء من مسؤولياتنا أن نضع حدودًا مع أطفالنا، وأن نرفض مطالبهم غير العقلانية، وأن نصحح سلوكهم. في بعض الأحيان نتمتع بمهارة كافية بحيث لا يرى الطفل هذه التفاعلات من منظور سلبي - لكن ذلك نادرًا ما يحدث. ففي أغلب الأحيان، يرون أننا نحرمهم من شيء يرغبون فيه، لكنهم يفترضون حسن النية بسبب كل التفاعلات الأخرى المحبة والمُطمئنة التي تخلق توازنًا إيجابيًّا في رصيد علاقتنا.

لكن مهما نحاول، يخوض كلٌّ منا أحيانًا تفاعلات دون المستوى الأمثل

مع أطفاله، وتطيش كفة الميزان معلنة الإفلاس. وعندئذٍ يطور الأطفال مواقف سلوكية، سواء كانوا في الثانية أو العاشرة من عمرهم. لذلك إذا لاحظت أن الفرقة تدب بينك وبين طفلك، فقد حان الوقت لتتحقق من ميزان حسابك. افعل ذلك حتى وإن كنت تظن أن طفلك يمر بمرحلة صعبة لا أكثر. قد تتفاجأ بمدى سهولة تلك المرحلة بمجرد أن يشعر طفلك بقرب صلته بك.

- **تشير التحديات إلى أن رصيد علاقتكما قد أوشك على النفاد.** كم عدد لحظات التواصل المحبة التي حظيت بها مع طفلك في اليومين الماضيين؟

- **ما الذي يمكنك فعله لإعادة ملء رصيد علاقتك بطفلتك؟** فكِّر في شيئين يمكنك فعلهما اليوم. على سبيل المثال: «سأجلس معها بعد المدرسة في حين تتناول وجبتها الخفيفة، وتؤدي واجباتها المدرسية، بحيث يتسنى لي سماع المزيد عن يومها... سأجعل موعد النوم في وقت أبكر، بحيث يمكنني قضاء عشر دقائق بعد إطفاء الأنوار في التواصل معها فقط».

- **فكِّر في الأمور التي ساهمت في السحب على المكشوف.** ما الذي يمكنك فعله في المستقبل لتتأكد أن رصيدك مع طفلك ممتلئ؟ اكتب خمسة أشياء. يمكن أن تبدو قائمتك، مثلًا، على النحو الآتي: «أن أكتشف طرقًا لقضاء وقتٍ ممتعٍ معًا في حين نشق طريقنا عبر فترة ما بعد الظهر وروتين المساء، بحيث لا يتمحور اليوم كله حول التذمر... أغلق هاتفي في المساء حتى أكون حاضرًا، بشكل أكبر، لمساعدتها خلال روتين النومِ من دون صياح... أحرص على قضاء

بعض الوقت كل مساء بعد أن أقص عليها حكاية ما قبل النوم في احتضانها فحسب مدة خمس أو عشر دقائق... أذهب إلى الفراش مبكرًا حتى أنال كفايتي من الراحة، وأتحلى بمزيد من الصبر في الصباح ولا أنفجر في وجهها... نخرج معًا لتناول وجبة غداء مبكرة مرة واحدة في الشهر في أيام الأحد».

ما المميز إلى هذه الدرجة في الوقت المميز؟

فيما يلي التغييرات التي طرأت على أطفالنا بفضل اتباع أسلوب «الوقت المميز»:

* صاروا أقل احتياجًا وأكثر استقلالية بشكل ملحوظ على مدى اليوم.
* خبا التنافس بين الإخوة إلى حدٍّ كبير.
* انخفضت «الحاجة» إلى وقت الشاشة بنحو ٥٠ في المائة.
* صاروا يتركونني لشأني لإكمال المهام المنزلية، لأنهم يعلمون أنهم سيحصلون على كل وقتي عندما أنتهي.

– كريستين، أم لطفلين في السادسة والثامنة من عمريهما

يخبرني الآباء الذين يطبقون نهج «الوقت المميز» مع أطفالهم طوال الوقت بأنهم يرون تغييرات ملحوظة في سلوك أطفالهم. لماذا؟ لأن «الوقت المميز»:

- يمنح الطفل التجربة الأساسية – التي من سوء الحظ غالبًا ما تكون بعيدة المنال – من اهتمام الوالدين الكامل واليقظ والمحب، والتي من دونها لا يستطيع العيش بسعادة.
- يعيد الصلة بيننا وبين طفلتنا بعد فترات الانفصال ونزاعات الحياة اليومية، فتغدو أسعد وأكثر تعاونًا.
- يمنح الأطفال فرصة دائمة وآمنة لـ«تفريغ» كل تلك المشاعر الحزينة

والخائفة التي كانوا يكدسونها في حقائبهم العاطفية (المجازية)، والتي من دونها ستنسكب على هيئة سلوك مخالف.

- يعمِّق تعاطفنا تجاه طفلنا بحيث نتعامل برأفة أكبر، ونرى الأشياء من وجهة نظره.
- يبني أساسًا من الثقة والشراكة بين الأبوين والطفل، الأمر الذي يُعَد بالنسبة إليه شرطًا سابقًا حتى يأتمننا على مشاعره الكبرى عندما يكون منزعجًا (بعكس مهاجمته).
- يقنع الطفلة على المستوى البدائي بأنها مهمة حقًّا بالنسبة إلى أبويها. (بالطبع أنتِ تعرفين أنها مهمة، لكن قد تساورها الشكوك أحيانًا).

يستفيد كل طفل من «الوقت المميز» لإعادة التواصل مع والديه كثيرًا، كل يوم إن أمكن. فكِّر في الأمر بوصفه صيانة وقائية لإبقاء الأمور في نصابها الصحيح في أسرتك. وإن كانت تواجهك مشكلات مع طفلك، فأول شيء عليك تغييره هو إضافة «الوقت المميز». كيف تفعل ذلك؟

١. **أَعلِن أنك تريد قضاء «وقت مميز»** مع كل طفل مدة خمس عشرة دقيقة، لأكبر عدد ممكن من الأيام أسبوعيًّا. أطلِق عليه الاسم الأكثر تميزًا على الإطلاق، اسم طفلك - على سبيل المثال: «وقت لورين».

٢. **اختر وقتًا يعتني فيه أحدهم بأطفالك الآخرين** (إلا إذا كانوا كبارًا كفايةً بحيث يسعك الاعتماد عليهم في البقاء منشغلين بشيء ما حتى مع علمهم بأن شقيقهم يحصل على شيء يرغبون هم أنفسهم في الحصول عليه).

٣. **اضبط المؤقت على خمس عشرة دقيقة، مع طفلك.** **أغلِق** كل الهواتف بحيث لا يمكنك سماع المكالمات الواردة.

٤. **قل:** «**اليوم لك أن تقرر ما سنفعله في** «وقت جونا». غدًا سأقرر أنا. سنتناوب في ذلك. هأنذا الآن ملكك مدة خمس عشرة دقيقة. ماذا تريد أن تفعل؟».

٥. **امنح طفلك ١٠٠ في المائة من انتباهك من دون أجندات خفية ولا مشتتات.** اتبعِ خطاه فحسب. إذا كان يريد اللعب بمكعباته، فلا تعجل بإخباره عن كيفية بناء البرج. بدلًا من ذلك، استمتِع بمشاهدة طفلك يستكشف ويلعب ويبدع. ومن حين إلى آخر، صِف ما تراه: «إنك تجعل البرج أطول بعد... إنك تقف على أطراف أصابع قدميك لوضع ذلك المكعب هناك». إن أرادت طفلتك أن تمسك يدها وتدور بها في دوائر وهي ترتدي زلاجاتها حتى تسقط مرارًا وتكرارًا، عُدَّه تمرينك الرياضي لهذا اليوم، واجعله ممتعًا. قاوِم رغبتك في الحكم على طفلتك أو تقييمها. لا تقترح أفكارك الخاصة إلا إذا طلبت هي منك ذلك. امتنِع عن تفقد هاتفك الخلوي. ما عليك سوى الحضور ومنح طفلتك الهدية المذهلة المتمثلة في إشعارها بأنها مرئية ومُعترف بها.

٦. **إذا رغبت في فعل شيء لا يُسمح لها عادةً بفعله،** فكِّر فيما إذا كانت هناك طريقة لفعل هذا الشيء بأمان بما أنك موجود لمساعدتها. ربما تخبرها دائمًا بأن القفز من الخزانة إلى السرير حركة جِدِّ خطيرة، لكن في «الوقت المميز» يمكنك دفع السرير بالقرب من الخزانة والبقاء معها وهي تقفز للتأكد من سلامتها. ربما يريد طفلكِ منذ

أمد أن يلعب بكريم الحلاقة الخاص بوالده، لكنكِ لست مستعدة للسماح له بإهدار علبة كاملة منه، أو تنظيف الفوضى الناتجة. لكن في «الوقت المميز»، قد تقررين أن تهديه علبته الخاصة من كريم الحلاقة الرخيص، وأن تتركيه يلعب بها في الحوض، ثم يمكنكما الاشتراك معًا في تنظيفه. إن لم تستطيعي تلبية رغبتها (الذهاب إلى هاواي)، فابحثي عن طريقة تقريبية (اصنعي تنانير من العشب، وارقصا معًا رقصة الهولا).

ولِمَ كل هذا العناء؟ لأن طفلك سيعلم أنك تأبهين حقًّا لرغباته، حتى وإن لم يسعكِ دائمًا منحه ما يريد (ومن ثَمَّ يقل ميله إلى الشعور بأنه لا يحصل أبدًا على مراده، ويزداد ميله إلى التعاون في المجمل). ولأن هذه الرغبات لن تعود فاكهة محرمة بعد أن تُتاح لطفلتك فرصة إشباع فضولها وتجربتها، فسوف تقل احتمالية أن تجربها من وراء ظهرك.

٧. **عندما يحين دورك لتقرر ما ستفعلانه،** بادِر بألعاب تبني الذكاء العاطفي والترابط. لا بأس بالحديث الهادئ والاحتضان من حين إلى آخر، لكن هدفك هو مساعدة طفلك على التخلص من القلق المكبوت - أو بمعنى آخر الخوف - وأكثر السبل اختصارًا هو الضحك. ذلك يعني، عادةً، ممارسة اللعب الخشن بطريقة تجعل طفلك يقهقه. أعلم أن ذلك يبدو كأنما يتطلب كثيرًا من الطاقة بالنسبة إلى أب متعب أو أم متعبة. بيد أنه لن يزيد على خمس عشرة دقيقة، وستجد أنه يجدد نشاطك أنت الآخر. مارِس أي لعبة تجعل طفلك يضحك، وهو ما يعني عادةً إشراكه فيما يخيفه أو يزعجه - لكن إلى الحد الذي يسمح له بالسيطرة عليه فقط. انظر «اللعب مع طفلك: ألعاب لتنمية الذكاء العاطفي» في الفصل الثالث للحصول على

أفكار. يمكنك، أيضًا، التصدي لمشكلة معينة يكافح طفلك من أجل السيطرة عليها من خلال، مثلًا، لعبة المدرسة. دعه يلعب دور المعلم ويكلفك بأطنان من الواجبات المنزلية، ويحرجك عندما لا تعرف الإجابة. أو العب معها كرة السلة، ودعها تهيمن على الملعب. في كل هذه الألعاب، يتلعثم الوالد من دون جدوى، يرغي ويزبد، لكنه لا يستطيع مواكبة الطفل القوي، والسريع، والذكي الذي دائمًا ما يتغلب علينا. ويبقى الهدف هو الضحك، الذي يُطلِق سراح المخاوف نفسها التي تتحرر بالدموع، لذلك أيًّا يكن ما يجعل طفلك يضحك، أكثِر منه.

٨. **أنهِ «الوقت المميز» عند رنين المؤقت.** يستلزم «الوقت المميز» حدودًا حوله تشير إلى أن قواعده لا تنطبق على الحياة العادية. عندما يرن المؤقت، امنح طفلك عناقًا كبيرًا، وأخبِره بمدى حبك للوقت الذي قضيتماه معًا توًّا، وأنكما ستحظيان بـ«وقت مميز» مرة أخرى عما قريب. إذا أصيب طفلك بانهيار، تعامل معه بالتعاطف الرؤوف نفسه الذي تستقبل به أي انهيار آخر. («أعلم كم هو صعب إنهاء الوقت المميز»). لكن لا تفكر في ذلك على أنه تمديد للوقت المميز، تمامًا مثلما لن ترضخ لأي مطلب آخر يعاني طفلك نوبة غضب بشأنه.

٩. **اعلم أن عواطف طفلتك غالبًا ما ستتدفق خلال «الوقت المميز»،** خصوصًا في النهاية. وذلك لا يعني أن بداخل طفلتك هُوة ليس لها من قرار، بل يعني أنها تشعر بقدر أكبر من الأمان معك بعد أن شاركتك هذا الوقت، لذا فإن كل تلك المشاعر التي كانت تجرها خلفها هنا وهناك ستنبثق الآن لتخضع للمعالجة. أو يعني أن التخلي عنك يثير كل تلك المشاعر حول مدى صعوبة اقتسامك. غالبًا ما

يستخدم الأطفال نهاية «الوقت المميز» للتعبير عما يزعجهم، لذلك تحبذ جدولة فترة وجيزة في النهاية حال تعرضت طفلتك للانهيار، ولا سيما إن كنت لم تزل في بداية تطبيقك له، أو إن كان طفلك يمر بفترة عصيبة. عندما يبدأ الانهيار، تعاطف فحسب، وامنح نفسك ربتة على الظهر لكونك الوالد الذي يثق به طفلك كفاية للتعبير عن كل تلك المشاعر الجارفة. (انظر «تدريب طفلك عاطفيًّا خلال لحظات انهياره» في الفصل الثالث).

ما المميز إلى هذه الدرجة في «الوقت المميز»؟ إنه يبدِّل علاقتك بطفلك. ولمَّا كانت تلك العلاقة هي ما تجعل التربية الحسنة ممكنة، فليس هنالك ما هو أكثر تميزًا من ذلك.

عادات يومية لتقوية علاقتك بطفلك وتحليتها

إن الآباء بشر بعد كل شيء. تمر علينا أيام لا تسعنا فيها إلا تلبية الاحتياجات الأساسية لأطفالنا: إطعامهم وتحميمهم والحفاظ على نبرة مشجعة واحتضانهم وإرسالهم إلى فرشهم في ساعة معقولة، بحيث يمكننا فعل ذلك كله مرة أخرى في اليوم التالي. ولما كانت التربية أصعب وظيفة على وجه البسيطة - ولما كان أغلبنا يؤديها في أوقات الفراغ، بعد العمل في وظيفة أخرى طوال اليوم - فإن الطريقة الوحيدة للحفاظ على رابطة قوية مع أطفالنا هي تطوير عادات تواصل يومية. أي نوع من العادات؟

- **طوِّر طقوسًا صغيرة تعيد الاتصال بينك وبين طفلك على مدى اليوم، خصوصًا حول فترات الانفصال.** على سبيل المثال، خصِّص خمس دقائق يوميًّا أول شيء كل صباح للاستلقاء بجانب كل طفل واحتضانه،

وذلك لإعادة التواصل وتيسير عملية الانتقال إلى بدء اليوم، قبل مطالبة طفلك بالتحول إلى «شخصيته التنفيذية». (يستخدم العديد من الآباء التلفزيون من أجل عملية الانتقال هذه، مما يزيد من فقدان الاتصال بينهم ويسفر عن طفل متلكئ - ووالد محبط).

- **امنح طفلتك فترة وجيزة من التزود بالوقود العاطفي قبل انتقالها إلى وضع تراه هي على أنه انفصال** - وقت النوم، دار الرعاية، بل وحتى التسوق أو تحضير العشاء.

- **اثنا عشر عناقًا في اليوم.** الترابط حاجة بدائية، بالنسبة إلى معظم الأطفال، فهو مرهون بشعور الطفل بتواصله الجسدي معك. كما تقول استشارية العلاقات الأسرية، فرجينيا ساتير، في عبارتها الشهيرة: «نحن بحاجة إلى أربعة أحضان في اليوم للنجاة. ونحتاج إلى ثمانية أحضان في اليوم للوقاية. ونحتاج إلى اثني عشر عناقًا في اليوم للنمو». احتضِن طفلك أول شيء كل صباح، وفي كل مرة تودعه فيها أو ترحب به، وكلما استطعت بين هذا وذاك. استلقِ معه للدردشة والاحتضان وقت النوم كل ليلة مع كل طفل. هذا ضروري لطفلك ذي الأعوام التسعة بقدر ما هو ضروري لطفلك الدارج. إذا أبى تلقِّي كل هذه الأحضان، امنحه تدليكًا يوميًّا لكتفيه أو قدميه.

- **أطفئ التكنولوجيا خلال تفاعلك مع طفلتك.** صدقًا. ستتذكر طفلتك لبقية حياتها أنها كانت مهمة بالنسبة إلى والديها بما يكفي ليغلقا هواتفهما الخلوية عندما يكونان برفقتها.

- **الأمسيات هي وقت الأسرة.** توقف عن العمل قبل العشاء حتى يمكنك

تكريس أمسيتك لأسرتك. أطفئ هاتفك الخلوي وحاسوبك. تناولوا العشاء معًا من دون مقاطعات من الهواتف أو التلفزيون. نحِّ آداب السلوك جانبًا لخلق جو دافئ يشمل الجميع.

- «**الوقت المميز**». كل يوم، من عشر إلى عشرين دقيقة مع كل طفل، على حدة، ولمدة أطول في عطلات نهاية الأسبوع. تناوب مع طفلك في فعل ما يريده كلٌّ منكما، وفي الأيام التي يحين فيها دورك، قاوِم رغبتك في تنظيم الوقت بالأنشطة. بدلًا من ذلك، شاكِس طفلك باللعب الخشن لمساعدته على تبديد مخاوفه بالضحك وعلى الترابط معك. (انظر «اللعب مع طفلك: ألعاب لتنمية الذكاء العاطفي» في الفصل الثالث).

- **عندما تعيد التواصل جسديًّا مع طفلك، أعِد تركيز انتباهك بوعي على طفلك**. وإلا فسوف تواصل، بطبيعة الحال، التفكير في الاجتماع الذي حضرته توًّا أو ما تحتاج إلى ابتياعه من متجر البقالة. قلِّل المشتتات إلى أدنى حد، حتى تعيد إرساء الاتصال. إذا أغلقت الراديو لدى ركوب طفلك السيارة، سيسهل عليك كثيرًا أن تتواصل معه وتسمع عما حدث في مباراة كرة القدم. عندما يصل أحدكما إلى المنزل، لا ترد على الهاتف في أثناء ترحيبك به، حتى وإن كان انفصالًا معتادًا.

- **تناغم مع حالة طفلك المزاجية**. من المستبعد أن تكون حالتاكما المزاجية متزامنتين بعد فترة من التباعد. ولإعادة الاتصال، سيتعين عليك على الأرجح أن تضبط حالتك المزاجية لتتناسب مع مزاج طفلك.

- **تواصل بما يتناسب مع مستواهم.** جوردون نيوفيلد وجابور ماتيه، مؤلفا كتاب «تمسَّك بأطفالك» ومبدِعَا عبارة «اجمع شتات طفلك»، يصفان هذا بأن «تلزم جوار طفلك بطريقة ودية». ابدأ بعناق ترحيبي، وتواصل معه بصريًّا، ثم ابقَ في مساحته جسديًّا حتى تعيد إرساء اتصال دافئ. يسهل فعل ذلك مع طفل في الثانية من عمره، لكن هل يقف تشتت طفلتك ذات الأعوام الثمانية حائلًا دون تواصلكما؟ «دلِّلي» قدميها بتدليك مرِح، وسوف تبدأ على الأرجح بسرد كل تفاصيل يومها عليك. إنك تبدئين عادة من شأنها أن تُبقيها راغبة في التحدث من الآن وحتى سنوات المراهقة.

- **لا تدعي التصدعات الصغيرة تتراكم.** لا بد أن تشعري بالرضا عن علاقتك بطفلك. يحتاج الأطفال إلى أن يعلموا في صميم قلوبهم أن آباءهم يعشقونهم ويسعدون بصحبتهم. إن لم يكن ذلك ما تشعرين به، فالتمسي الدعم الذي تحتاجين إليه لمعالجة الأمر بإيجابية. إن اختيار الانسحاب (إلا لفترة مؤقتة، وبشكل استراتيجي) عندما يبدو طفلك مصرًّا على إبعادك هو خطأ على الدوام. كل صعوبة هي فرصة للتقارب، توسعين فيها رقعة التفاهم لديك، ويشعر طفلك بأنه مرئي ومسموع ومقبول.

- **تذكَّر نسبة الخمسة إلى الواحد.** وجد العلماء طريقة للتنبؤ بالأزواج الذين سيؤول بهم المطاف إلى الطلاق: أولئك الذين لا يحرصون على الانخراط في خمسة تفاعلات إيجابية على الأقل مقابل كل تفاعل سلبي. الأرجح أن الحفاظ على نسبة الخمسة إلى الواحد هو ضمان فعَّال في كل العلاقات، بما فيها تلك التي بين الآباء والأطفال.

إذا لاحظت نشوء تفاعل متوتر مع طفلك، فتلك تذكرة لك بأن تعثر على خمس فرص للتواصل في القريب العاجل.

استخدِم التواصل لإقناع طفلك بالخروج من باب المنزل في الصباح

«تواجه ابنتي صعوبة حقيقية في التعامل مع الفترات الانتقالية، بما فيها الاستيقاظ في الصباح. كانت تستيقظ وهي تصيح في غضب. بدأت أستلقي معها محتضنة إياها مدة خمس دقائق بعد الاستيقاظ - وقد قلب ذلك روتين الصباح رأسًا على عقب! الآن تحب وقت التقارب، وتكون جاهزة للنهوض سعيدة ومتعاونة بعد انتهاء الدقائق الخمس».

- كيم، أم لطفلة في سن الخامسة

إذا كنت تواجهين صعوبة في إقناع طفلك بالخروج من المنزل في الموعد المحدد، إليك السر. أعِيدي صياغة فكرتك عن روتين الصباح. ماذا لو أن وظيفتك الرئيسية هي التواصل عاطفيًّا؟ بتلك الطريقة، سيحصل طفلك على «كأس ملآنة» حقًّا. لن يصير فقط أكثر استعدادًا للتعاون معك، بل سيغدو أقدر على الارتقاء لمستوى التحديات التنموية في عصره. كيف؟

- **أرسِلي الجميع إلى فرشهم في أبكر وقت ممكن.** إذا كنت تضطرين إلى إيقاظ أطفالك في الصباح، فهُم لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم. كل ساعة يُحرمون فيها من نوم كانوا يحتاجون إليه تردهم إلى الوراء عامًا كاملًا في الاستفادة من وظائف الدماغ، مما يعني أنهم يتصرفون كما لو أنهم أصغر سنًّا بعام.

- **اخلدي إلى الفراش في وقت أبكر.** يؤسفني أن أكون حاملة الأنباء السيئة، لكن إذا كنتِ مضطرة إلى استخدام المنبه، فأنتِ لا تحصلين

على قسط كافٍ من النوم أيضًا. يعتمد طفلك عليك في أن تبدئي يومك بـ«كأس ملآنة». من المستحيل أن يتحلى المرء بالصبر عندما يكون منهكًا.

- **خصصي وقتًا إضافيًّا.** استيقظي مبكرًا عن أطفالك بحيث تكونين متزنة عاطفيًّا قبل التفاعل معهم. ضعي خطة للوصول إلى العمل دائمًا قبل خمس عشرة دقيقة من الموعد المحدد. لن تنجحي في فعل ذلك في نصف الوقت، بيد أنك لن تفقدي أعصابك على أطفالك كذلك، لأنك لست متأخرة فعلًا. وفي النصف الآخر من الوقت، ستنعمين ببداية أكثر استرخاءً ليوم عملك، فتصيرين أكثر فعالية في العمل.

- **استعدي في الليلة السابقة.** احزمي حقائب الظهر وحقائب العمل، وأعدِّي وجبات الغداء، ورتبي الملابس، وجهزي إبريق القهوة، وخططي للفطور. أشركي أطفالك في الليلة السابقة أيضًا ليختاروا ملابسهم، ويعثروا على لعبة السيارة المفقودة تلك.

- **احرصي على تخصيص خمس دقائق من الاسترخاء مع كل طفل واحتضانه عند استيقاظه.** أعلم أن ذلك يبدو مستحيلًا. لكن إذا كانت كل الأشياء الأخرى قد أُعدت بالفعل، فسوف تستطيعين الاسترخاء لعشر دقائق. من شأن فترات التواصل تلك مع طفلك أن تغير صباحك.

- **استخدمي عادات التواصل لتسهيل الفترات الانتقالية.** يجد الأطفال صعوبة في الانتقال، والصباح مليء بالانتقالات. لذلك إن كان

إخراجها من السرير صعبًا، أنهي فترة التحاضن الصباحي بالإمساك بيدها في أثناء هبوطكما إلى الطابق السفلي معًا، واجعلي من ذلك فترة تواصل ذات مغزى لطفلتك، حيث تبوح كلٌّ منكما بشيء يُشعرها بالامتنان، أو شيء تتطلع إلى حدوثه اليوم. (وبطبيعة الحال، سيكون الشيء الخاص بك مرتبطًا بطفلتك).

- **اجعلي الروتين بسيطًا قدر المستطاع.** لا تتبعي قواعد. لماذا لا تستطيع طفلتك النوم بالقميص والسروال اللذين سترتديهما إلى المدرسة؟ لماذا لا يستطيع طفلك تناول شطيرته في السيارة بدلًا من حبوب الفطور على المائدة؟ لماذا لا يمكنك، ببساطة، تصفيف شعر طفلتك على شكل ذيل حصان أو تركها تنام به في جديلة لتخطي تمشيطه بالفرشاة؟

- **اعلمي أن الأطفال يحتاجون إلى مساعدتك لإنجاز الروتين.** شجعي طفلك بالتقاط صور له وهو ينجز مهامه الصباحية وبإعداد جدول معه يمكنك التأشير فيه إن خرج عن مساره. لكن إذا كان هدفك هو منح طفلك بداية طيبة ليومه، فعليكِ مساعدته ليشعر بالسعادة والاتصال وهو ينجز الروتين. قد يعني ذلك أن تحضري ملابسه معك إلى الطابق السفلي حتى يرتدي ثيابه إلى جوارك في حين ترضعين أخاه بحيث يمكنك الاحتفاء به: «أرى أنك اخترت قميصك الأزرق مرة أخرى... أنت تعمل بجد كبير لتحديد أيٍّ من فردتَي الحذاء يناسب أي قدم... أنت تدندن اليوم في حين ترتدي ثيابك». تذكّري أن ارتداء الثياب من أولوياتك أنتِ لا هو. وأن حضوركِ هو ما يحفزه.

- **قدِّمي خيارات.** لا أحد يحب أن يُساق هنا وهناك. هل يريد غسل أسنانه وهو واقف على الكرسي مستخدمًا حوض المطبخ في حين تخرجين أخاه الرضيع من كرسي الأكل أم يريد غسلها في الطابق العلوي في الحمام؟ هل تريد أن ترتدي حذاءها أولًا أم سترتها؟ تخلِّي عن السيطرة متى استطعتِ.

- **أعيدي تمثيل الموقف.** التقطي دمية أُمًّا ودمية طفلًا في وقت ما في عطلة نهاية الأسبوع. اجعليهما ينفعلان خلال إنجازهما روتين الصباح. اجعلي الطفل يقاوم وينتحب وينهار. اجعلي الأم «تفقد صوابها» (لكن لا تخيفي طفلك بالمبالغة في ذلك، اجعلي الأم خرقاء مضحكة وغير كفؤ). سيصير طفلك مفتونًا. بعدها سلِّمي طفلك الدمية الأم، وأعِيدي السيناريو مرة أخرى، بحيث تكونين أنتِ الطفل. اجعلي المسرحية مضحكة حتى يضحك كلاكما، ويزايلكما التوتر. احرصي على تضمين سيناريوهات يذهب فيها الطفل إلى المدرسة بثياب النوم، أو تذهب الأم إلى عملها بثياب النوم، أو يضطر الطفل إلى الصياح في أمه كي تسرع وتتجهز، أو تقول الأم: «من يبالي بذاك الاجتماع؟ لنخبر المدير بأن الأهم هو أن نعثر على سيارتك اللعبة!». امنحيه في الخيال ما لا يمكنه حيازته في الواقع. ربما تكتشفين في أثناء ذلك طريقة أفضل لتسيير الأمور. وعلى الأغلب، سترين مزيدًا من التفهم والتعاون من طفلك في يوم الاثنين.

- **رتبي أولوياتك بلا هوادة.** إذا كان كلا الأبوين يعملان بدوام كامل والأطفال صغار، فسوف يتعين عليكما التخلي عن معظم التوقعات

الأخرى خلال الأسبوع. تلك هي الطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها النوم باكرًا والاستيقاظ في مزاج طيب في الصباح. تعتمد طفلتك على مزاجك الطيب لتنظيم حالاتها المزاجية. لا داعي للقلق، فتلك السنوات لن تدوم إلى الأبد. أنت تضعين أساسًا رائعًا يؤهلها لتحمُّل المزيد والمزيد من المسؤولية عن روتينها الصباحي.

تفرض الحياة الحديثة على الأطفال والآباء ضغوطًا تقوض علاقتنا. لكننا بحاجة إلى ذلك التواصل لتلطيف مطبات الحياة. أطفالنا يحتاجون إليه، ليس فقط ليكونوا متعاونين، بل أيضًا ليحيوا بسعادة. من حسن الحظ، عندما نجعل الاتصال أولويتنا، تصير كل الأشياء الأخرى أسهل قليلًا.

استخدِم التواصل لتسهيل وقت النوم

لماذا يعد وقت النوم شاقًّا للعديد من الأسر؟ لأن احتياجات الآباء والأبناء تتعارض. بالنسبة إلى الآباء، وقت النوم هو الوقت الذي يتسنى لهم فيه الانفصال أخيرًا عن أطفالهم والاستمتاع بالقليل من الوقت لأنفسهم. بالنسبة إلى الأطفال، وقت النوم هو الوقت الذي يُجبرون فيه على الانفصال عن والديهم والاستلقاء في الظلام بمفردهم. وفوق ذلك يكون الأطفال منهكين وعصبيين، ويكون الوالدان منهكَين ومستنفدَين. لا غرو أن ذلك هو الوقت الأكثر تحديًا على الإطلاق لدى معظم الأسر.

لكن الأمسيات المضغوطة التي ينقطع فيها الاتصال ويتخللها الصياح والدموع تقوض إحساس الأمان لدى طفلك، وتجعل وقت النوم أصعب في نهاية المطاف. جميعنا نريد أن يكون الشيء الأخير الذي يحسه طفلنا قبل أن يغط في النوم هو الدفء الآمن لمحبتنا، وليس التهديدات الغاضبة.

ليس سهلًا أن يظل المرء هادئًا خلال جميع تجارب وقت النوم، لكنه ممكن. إليك الطريقة:

- أعِد جدولًا بصور طفلك وهو ينجز مهام كل مساء، وينهيها في الموعد المحدد، بحيث تتحول من شرطي مرور إلى شريك، وتساعد طفلك على المضي بسعادة في روتينه.

- قسِّم وقت الرعاية الوالدية بالتساوي بين الأطفال، بحيث يحصل كلُّ طفل على مقدار التواصل الذي يحتاج إليه.

- لا تفعل أي شيء آخر خلال روتين وقت النوم بحيث تركز على الانتهاء منه بدلًا من الانشغال بالمكالمات الهاتفية ورسائل البريد الإلكتروني.

- تذكَّر أن وقت النوم ينكأ كل مخاوف الانفصال لدى الأطفال. ضم لعبة «انفصال» مثل «الغميضة» أو لعبة «مع السلامة» (سنتناولها في الفصل الثالث) كل مساء لمساعدة طفلك على التخلص من بعض قلقه بالضحك. لكن تذكَّر أن الأطفال يحتاجون هم أيضًا إلى فرصة لاستعادة هدوئهم جسديًّا، لذلك لا داعي للعب الخشن الصاخب في الساعة التي تسبق النوم.

- امنع الشاشات الإلكترونية، التي تقلل من إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم، مدة ساعة على الأقل قبل وقت النوم.

- امنح كل طفل عشر دقائق من الوقت الحميمي عالي الجودة بعد إطفاء الأنوار للاستلقاء والاحتضان وتفقد الأحوال.

- ابذل قصارى جهدك للبقاء هادئًا. لن يؤدي فقدان أعصابك وقت النوم إلا إلى استحثاث مزيد من مخاوف الانفصال وتعسير الأمور.

- إذا كان طفلك يواجه مشكلة في النوم من دون أن يُحتضن، فذلك طبيعي تمامًا. يتعلم بعض الأطفال هذه المهارة بمفردهم. بيد أن البعض الآخر يحتاج إلى مساعدة لتعلُّمها. الخبر السار هو أن هناك طرقًا لطيفة لا تتطلب منك ترك طفلك وحده يبكي. لا تقع مشكلات النوم ضمن نطاق هذا الكتاب، لكن يوجد الكثير من المعلومات بخصوصها على الموقع الإلكتروني «Aha! Parenting».

- اخلد إلى النوم مبكرًا بما يكفي، بحيث لا يعتريك الإنهاك في المساء التالي خلال وقت النوم.

عشر طرق لتصير مستمعًا بارعًا

«أعظم إطراء تلقيته على الإطلاق كان حينما سألني أحدهم عن رأيي، وأنصت لإجابتي».

– هنري ديفيد ثورو

إن المهارة الأهم على الإطلاق للحفاظ على قربك من طفلك هي الاستماع. لا التلقين ولا النصح ولا تقديم الحلول. ليس فقط لأن طفلك لا يحتاج إلى ذلك منك، بل لأنك بذلك تعوق طريقه إلى استنتاج حلوله الخاصة. ما يحتاج إليه طفلك منك هو الاستماع بعمق. تستمع إلى كلمات طفلتك أحيانًا. وتنتبه لما تخبرك به أفعال طفلك في أحيان أخرى. ذلك لأن المستمعين البارعين يسمعون الكامن من وراء الكلمات.

لتصير مستمعًا بارعًا عليك فقط تطوير تلك العادة. لكنها، شأن كل العادات، تتطلب ممارسة. فكيف ذلك؟

١. **تذكَّر أن تغلق فمك.** هل من قبيل المصادفة أن أحرف كلمة *listen* (يستمع) هي نفسها الأحرف المستخدمة في كلمة *silent* (صامت)؟

٢. **عندما تبدأ أي تفاعل مع طفلك، انتبِه.** هل أنت على وضع الطيار الآلي؟ هل تشعر بالحنق؟ هل تنفعل بسهولة؟ إن كان الوضع كذلك، فاستخدِم زر الإيقاف الداخلي خاصتك. (نعم، لديك وقت لزر الإيقاف. لن يستغرق سوى ثلاث ثوانٍ). توقَّف. تنفَّس. أغلِق حاسوبك المحمول. انظر في عينَي طفلك. والآن أنصت.

٣. **لاحِظ افتتاحيات الحديث البسيطة التي يقدمها طفلك، واستجب.** الأمر يتطلب انضباطًا ذاتيًّا حقيقيًّا لفصل نفسك عما تفعله والتركيز على سؤال الطفل، لكنه يُعد بالنسبة إليه مؤشرًا عما إذا كان بإمكانه الاعتماد عليك متى احتاج إليك. وهو أهم بكثير من أي محادثة تبدأها أنت، مثل محاولتك أن تجعله يخبرك بما حدث في المدرسة اليوم.

٤. **إن كنت عاجزًا عن الاستماع الآن، أخبِره:** «أعلم أنك غاضب بشأن ذلك. أريد التركيز على محادثتنا، ولا أستطيع فعل ذلك، وأنا أحاول تجهيز الجميع للذهاب إلى المدرسة. هل يمكننا تحديد موعد بعد العشاء الليلة للتحدث عن ذلك؟». ثم لا تنسَ. كُن موجودًا حينئذٍ. هكذا تكسب ثقة طفلك.

٥. **كن حاضرًا بكُليتك.** هذه هي فرصتك للاستماع إلى طفلتك. يمكن لمشكلة المكتب أن تنتظر. وطفلتك تعلم إن كنت، حقًّا، تستمع. ربما لا يظهر عليها، لكنك حين تتظاهر بالاستماع، ولا تفعل تقوض إحساسها بقيمة الذات.

٦. **لفتح باب النقاش، اعترِف بمشاعره وعبِّر عنها بقوة،** من دون إصدار أحكام أو تقديم اقتراحات. عبارتان مثل: «أنت غاضب بشدة من أخيك»، و«تبدو قلقًا بشأن الرحلة الميدانية اليوم» تفتحان باب الحديث، في حين أن عبارتين مثل: «عليك فقط أن تبذل مزيدًا من الجهد لتتآلف مع أخيك!»، و«لا تتصرف كطفل رضيع بخصوص تلك الرحلة الميدانية، بالطبع ستذهب!» تغلقان باب الحديث.

٧. **اطرح أسئلة غير انتقادية تتطلب إجابات حقيقية.** يمكن لأسئلة مثل: «مع مَن جلست على الغداء اليوم؟»، أو «كيف كان اختبار الإملاء؟» أن تقطع بك شوطًا بعيدًا مقارنةً بأسئلة من قبيل: «كيف كانت المدرسة اليوم؟». أما الأسئلة التي تبدأ بـ«لماذا» فغالبًا ما تضع الأطفال في موقف دفاعي، «لماذا ارتديت ذلك؟» لن يُجدي نفعًا مقارنةً بـ«ما الذي تظن أن معظم الأطفال سيرتدونه في الرحلة الميدانية؟».

٨. **لا تسارع بتقديم الحلول والنصائح.** ذلك يعني أن عليك التحكم في قلقك الخاص بشأن المشكلة. يحتاج طفلك إلى فرصة للتنفيس، ولن يسعه التفكير بصورة جيدة حتى يفعل. وبعدئذٍ يحتاج إلى فرصة للتوصل إلى حلوله الخاصة، هكذا يطور ثقته وكفاءته.

٩. **أبقِ المحادثة آمنة للجميع.** لا يستطيع الناس الاستماع وهم منزعجون. إذا فقدوا إحساسهم بالأمان، فإنهم، بصفة عامة، إما ينسحبون وإما يهاجمون، وتنغلق مناطق التفكير في أدمغتهم. إذا لاحظت أن طفلتك غاضبة أو خائفة أو مجروحة، تراجع وأعِد التواصل. ذكِّرها - وإياك - بمدى حبك لها، وبأنك تتعهد بإيجاد حل يناسب الجميع.

١٠. **أبقِ المحادثة آمنة لطفلك من خلال التحكم في عواطفك.** لا تأخذ الأمور على محمل شخصي. تنفَّس. والأهم، إذا بدأت تشعر بالمسؤولية («كان بوسعي أن أمنع هذا!») أو الفزع («لا أستطيع أن أصدق أن هذا يحدث لطفلي!»)، تمالك نفسك، ونحِّ مشاعرك جانبًا. فهذا الموضوع لا يدور حولك الآن، وانزعاجك لن يفيد في شيء. في الواقع، مهما يكن ما يحدِّثك عنه طفلك، فبإمكانك استيعابه لاحقًا. ذكِّر نفسك أن الأهم هنا هو مساعدة طفلك على اجتياز تلك المشاعر المعقدة، وعندما يصير مستعدًّا، ساعِده على التوصل إلى خطة عمل تناسبه.

لكن كيف أجعل طفلي يستمع إليَّ؟!

أحد الأسئلة الأكثر شيوعًا التي يطرحها عليَّ الآباء هو: «كيف أجعل طفلي يستمع إليَّ؟». يشغل عقل الأطفال الكثير من الأمور، بدءًا بمَن سيجلسون معه على الغداء إلى اختبارات كرة القدم إلى أحدث لعبة حاسوب. ويمكن أن يحتل الآباء مرتبة متدنية إلى حدٍّ مخيف في قائمتهم. حتى الأطفال الدارجون لديهم أولويات مختلفة عن أولويات آبائهم، ولا يفهمون إطلاقًا لِمَ الاستحمام في هذه اللحظة بالذات مهم إلى هذه الدرجة! بالطبع إن الآباء

الذين يطرحون عليَّ هذا السؤال لا يتحدثون، حقًّا، عن الاستماع. إنما هم يتساءلون عن الطريقة التي يجعلون بها أطفالهم يفعلون ما يقولونه. السر؟ الاتصال قبل التصويب. إليك الطريقة:

- **لا تبدأ الحديث إلا بعد أن تستحوذ على انتباه طفلك.** اهبط إلى مستوى طفلك والمِسه برفق. انظر إلى عينيه. انتظر حتى يرفع ناظريه إليك. ثم ابدأ الحديث. وإن لم تستطِع فعل ذلك لسبب ما – إذا كنتما في السيارة على سبيل المثال – فاحرص على جذب انتباهه بسؤاله: «هل لي أن أخبرك بشيء؟».

- **لا تكرر نفسك.** إن سألت مرة ولم تحصل على رد، فلا تكرر نفسك ببساطة. لم تستحوذ على انتباه طفلك. عُد إلى الخطوة الأولى.

- **استخدِم كلمات أقل.** كثيرًا ما نضعف رسالتنا، ونفقد انتباه طفلنا باستخدام كلمات أكثر من اللازم. استخدِم أقل عدد ممكن من الكلمات عند إعطاء التعليمات.

- **انظر إلى الأمر من منظوره هو.** إذا كنت منشغلًا بفعل شيء تحبه، وطلب منك شريك حياتك أن تتوقف وتفعل شيئًا آخر ليس من أولوياتك، بمَ ستشعر؟ هل يُحتمل أن تتجاهل شريك حياتك؟ سيعينك كثيرًا أن تعترف بوجهة نظره: «أعلم أنه من الصعب عليك التوقف عن اللعب الآن، يا عزيزي. لكنني أريد منك أن...».

- **أشرِك التعاون.** لا أحد يريد أن يستمع إلى شخص ينبح بالأوامر. أبقِ نبرة صوتك دافئة، وأعطِ خيارات. «حان وقت الاستحمام. هل

تريد الذهاب الآن أم بعد خمس دقائق؟ حسنًا، خمس دقائق من دون إحداث ضجة؟ لنتصافح على ذلك».

- **لطِّف ولا تؤجج.** عندما تغلبنا العواطف، يتشتت الأطفال بعواطفنا، ويغفلون عن الرسالة. إذا كانت أولويتك هي إدخال الجميع في السيارة، لا تضيِّع وقتك في التساؤل بغضب عن سبب عدم استماعهم إليك وعدم استعدادهم عندما طلبت أول مرة. فذلك سيجعل الجميع أكثر انزعاجًا فحسب، بمن فيهم أنت. خذ نفسًا عميقًا، وساعد أطفالك على التجهز. بمجرد أن تجلس في السيارة، يمكن أن تطلب منهم مساعدتك بطرح أفكار عن كيفية الخروج من المنزل في الموعد المحدد.

- **أعِدَّ مهامَّ روتينية.** كلما زاد عدد المهام الروتينية لديك، قل اضطرارك إلى لعب دور الرقيب. إذا التقطت صورًا لطفلتك وهي تؤدي مهامها الروتينية، وعلَّقتها على ملصق صغير، ستتحمل هي المسؤولية عنها بمرور الوقت. وسوف ينحصر دورك في طرح أسئلة: «ما الذي تحتاجين إلى فعله أيضًا قبل مغادرة المنزل؟ لنتحقق من الجدول».

- **كن قدوة في الاستماع اليقظ.** إذا كنت تحدق إلى هاتفك في حين يخبرك طفلك عن يومه، فأنت بذلك تضرب مثالًا على كيفية التعامل مع التواصل في المنزل. إذا أردت حقًّا من طفلك أن يستمع إليك، أوقِف ما تفعله واستمِع إليه. لن يستغرق الأمر سوى بضع دقائق. افعل ذلك وهو في سن الروضة، وسيظل راغبًا في الحديث إليك وهو مراهق. ستكون في غاية الامتنان لأنك فعلت.

عندما ينغلق طفلك من دون مقدمات

«أقول: «أعلم أن شيئًا لا ريب قد أغضبكِ حقًا في المدرسة اليوم. إنني هنا لمساعدتكِ لكن لا يجوز لكِ أن تضربي أخاكِ على رأسه... يبدو أنكِ غاضبة جدًّا... هل يمكنكِ إخباري بما يجري؟». فتصيح قائلة: «كُفي عن الكلام، لا أريد أن أتحدث!»».

- كريس، عن طفلتها ذات الأعوام الثمانية

عندما تصيح فينا طفلتنا قائلة: «كُفي عن الكلام»، فذلك غالبًا بسبب:

- **أنها تشعر بالحرج من إخبارك بما حدث.** غالبًا ما يشعر الأطفال بالحرج من إخبار آبائهم بتعرضهم للتنمر، على سبيل المثال، لأن ذلك يُشعرهم بخزي مشابه، أو:

- **أنها قلقة من الطريقة التي ستستجيبين بها.** هل ستقفين في صف المعلم؟ ستوبخينها لسوء تعاملها مع الواقعة؟ ستتصلين بأم الفتاة الأخرى، وتسببين لها الإحراج؟ ستتصرفين كما لو أنها حمقاء غير قادرة على حل مشكلاتها بمفردها؟ أو:

- **أن العواطف بغيضة جدًّا بداخلها إلى درجة أنها لا تريد الإحساس بها**، لذلك فإنها تحاول كبتها وإبعادها بعيدًا. إن هي أخبرتك، ستشعر بالفظاعة تجتاحها مرة أخرى.

من سوء الحظ، فإن المشاعر التي تعجز عن التعبير عنها ستظل تضايقها، وستخرجها في صورة تصرفات سيئة - بضرب أخيها على سبيل المثال. كيف إذن ندعم طفلتنا حتى تعبر عن المشاعر التي تجعلها تسيء التصرف؟ (بعد وضع حدٍّ واضحٍ، بالطبع، بأن أخاها لا يُضرب).

- **لا ترغميها على الحديث**. التطفل لن يساعدها على الشعور بالأمان. سواء أكانت بحاجة إلى الحديث أم لا، فإنها بحاجة إلى الشعور بأمان كافٍ للتعبير عن مشاعرها. ابقي حاضرة وأحيطيها بالحب، وضعي الحدود المناسبة في حين تعبر عن غضبها، وسوف تتدفق تلك المشاعر إن عاجلًا أم آجلًا.

- **اجعليها تضحك**. إذا سمحت لكِ طفلتك بخوض عراك بالوسادات معها بحيث ينتهي الأمر بكلتيكما بالكثير من الضحك، فمن شأن ذلك أن يحرر هرمونات الضغط النفسي نفسها التي تحررها نوبة بكاء طويلة. بمجرد أن تشعر بالتحسن ستزداد احتمالية بوحها بما أزعجها. لكنها ربما لا تحتاج حتى إلى الحديث عن ذلك. ما تحتاج إليه حقًّا إنما هو إذابة تلك المشاعر العالقة بداخلها.

- **استخدمي «الوقت المميز»**. غالبًا ما يستخدم الأطفال هذا الوقت للتعبير عن انزعاجهم، لكنهم لا يحتاجون، في العادة، إلى الحديث عما أزعجهم - بل فقط التنفيس عن المشاعر بالضحك أو البكاء أو اللعب.

- **اكسبي ثقتها**. عندما تخبرك بأشياء، هل تنظمين انفعالاتك بحيث لا يطيش صوابك؟

- **اعثري على حس التعاطف لديك**. إذا استطعنا تجاوز غضبنا لأنها ضربت أخاها توًّا، وشعرنا بتعاطف حقيقي مع معاناتها، فسوف تشعر بهذا التعاطف في نبرة صوتنا. ربما تظل تحاول مقاومة الإحساس بعواطفها، لكن بمجرد أن تشعر بالأمان، ستطفو العواطف.

ولِمَ كل هذا العناء؟ لأنك تساعدين طفلتك على تطوير الذكاء العاطفي، وتدعمينها في حل مشكلاتها، وتنشئين رابطة وطيدة معها. كما أنه من اللطيف، من دون شك، أن تتوقف عن ضرب شقيقها على أُم رأسه.

عندما تعلق أنت وطفلك في السلبية

«كان غضبي وإنهاكي غاشمَين كغضب وإنهاك ابني ذي الأعوام الثلاثة... وأخيرًا راودتني فكرة من إحدى نشراتك الإخبارية... قلت له: «كان يومًا شاقًا للغاية، وأخالك بحاجة إلى عناق». حملته، فتشبث بي كالقرد في تلك الغرفة المعتمة، وضم جسده إليَّ إلى درجة خطف معها أنفاسي، وذاب معها ببساطة كل غضبي. على الرغم من أنني كنت أرفع صوتي، وأن كلينا قال أشياء مؤذية للآخر - فإن الأمر في نهاية المطاف يتعلق بالثقة والحب ليس إلا. قلت: «أنا آسفة جدًّا لأني صحت فيك... كانت ليلة صعبة بالنسبة إليك وبالنسبة إلى ماما، ولا بأس... جميعنا نمر بأيام صعبة، واليوم كان يومًا صعبًا، أليس كذلك؟ غدًا سنحظى بيوم أفضل، حسنًا؟». أومأ برأسه المستند إلى كتفي، وأخبرته بأني أحبه، وواصلنا أغنيتنا المسائية وطقوس التواصل، وكأننا لم نمر بهذه الأمسية الكارثية توًّا».

- كريستينا، أم لطفلين

جميعنا نمر بتلك اللحظات مع طفلنا. عندما نعلق ولا ندري ماذا نفعل. عندما تصير مشاعرنا غاشمة جدًّا، وإحباطنا كثيفًا جدًّا، وكأسنا فارغة جدًّا، نكف عن الاهتمام للحظة بما يحتاج إليه طفلنا ونهاجمه ببساطة.

ثم نغرق في الندم. لكن في تلك اللحظة، مع موجة العواطف العارمة التي تكتسحنا، ما الذي يمكننا فعله لإنقاذ الموقف؟

كل ما علينا فعله هو أن نتذكر: التواصل.

مهما يبلغ التصرف الذي أتى به طفلك من قُبح، فإن ما يحتاج إليه أكثر من أي شيء في العالم هو معاودة التواصل معك.

قد يبدو ذلك مستحيلًا، لكن إذا شعرنا بأدنى بارقة رغبة في تغيير الأمور،

فإن بوسعنا اغتنامها. لسنا بحاجة حتى إلى أن نعرف كيف. يمكننا فقط أن نختار الحب. يمكننا دائمًا أن نجد طريقة للتقرب من طفلنا وإعادة التواصل معه. يمكننا دائمًا أن نجد طريقة لمداواة الأمور، حتى عندما نعلق في حلقة من السلبية التي جاوزت الحد.

لذلك، توقف عن جلد ذاتك، لأنك سمحت للأمور بالخروج عن السيطرة. احتضِن نفسك الناقصة بطبيعتها. وتقرَّب من طفلك.

الأمر في نهاية المطاف مرهون بالحب. الحب لا يخذل أبدًا.



الجزء الثالث

التدريب وليس السيطرة

«لقد تعلمت كثيرًا من كتاباتكِ حول كيفية التفاعل بإيجابية مع ابني بدلًا من مجرد «الامتناع عن الصياح» بوصفها وسيلة تربوية وحيدة. والآن صار بإمكاني أن أكون حازمة من دون غضب، وأن أجد الفكاهة في كل ما يفعله، لأنني لم أعد مكبَّلة بالحاجة إلى السيطرة على تصرفاته».

– تيريشيا، أم لطفل في الثانية من عمره

من المعروف أن الانتقال من سن الرضيع إلى سن الطفل الدارج عند الثلاثة عشر شهرًا أمر صعب، إذ تقل قابلية الصغار للتشتت، ويصعب التحكم بهم. لكن الآباء الذين يرون أنفسهم مدرِّبين يجدون سهولة في التعامل مع هذا الانتقال، وغيره من الانتقالات الأخرى وصولًا إلى سنوات المراهقة، وذلك مقارنةً بالآباء الذين يرون أنهم بحاجة إلى السيطرة على سلوكيات أطفالهم ومشاعرهم.

يعتقد معظم الآباء أن مهمتنا هي السيطرة على أطفالنا، ولكن كلما حاولنا كان مآلنا الفشل. فنجد أنفسنا شاعرين بالعجز، نحاول العثور على عصا أضخم أو جزرة أكبر لإقناع طفلنا. نستجيب لسلوك طفلتنا بالقوة أو التهديد لنيل الامتثال («إياكِ والتحدث معي بهذا الأسلوب، أيتها الفتاة!»)، ونتركها لتكتشف بمفردها كيفية تعلُّم مهارات إدارة الذات.

وفي المقابل، عندما نرى أنفسنا مدربين، نعلم أن كل ما لدينا هو قوتنا التأثيرية - لذلك نعمل بجد للبقاء في ساحة الاحترام والتواصل، بحيث يرغب طفلنا في «اتباعنا». كما المدرب الرياضي الذي يساعد الأطفال على تطوير القوة والمهارات للعب المباراة بأفضل ما يمكن، يساعد الآباء المدربون أطفالهم على تطوير العضلات الذهنية والعاطفية والمهارات الحياتية لإدارة أنفسهم وعيش الحياة بأفضل ما يمكن.

إلى جانب الاتصال (الذي ركزنا عليه في الجزء الثاني من هذا الكتاب)، تقع معظم التفاعلات مع طفلنا في إحدى ثلاث فئات: التعامل مع العواطف، وتعليم السلوك المناسب، وتعليم المهارات. في الفصول الثلاثة التالية، سنتناول كيفية التعامل مع كلٍّ من مجالات الحياة هذه مع طفلك من منظور التدريب وليس السيطرة. والنتيجة؟ طفل سعيد ومدفوع ذاتيًّا ومسؤول، لديه عادات حياتية مثمرة، يريد «فعل الصواب»، ولديه المهارات والمرونة لتحقيق أحلامه.

تأمَّل التناقض في النتائج بين السيطرة والتدريب:

الاستجابة التي يتلقاها الطفل بخصوص:	الوالد الذي يحاول السيطرة	الوالد المدرب
السلوك غير اللائق	ينجح على المدى القصير عندما يكون الأطفال صغارًا، وما دام الوالد حاضرًا.	ينشئ أطفالًا يريدون «فعل الصواب».
الغضب	يجبر الأطفال على قمع الغضب، الذي ينفجر من دون ضوابط في أوقات أخرى.	يساعد الأطفال على تعلُّم إدارة الغضب.
العواطف	يصد الطفل العواطف بأن يصير متسلطًا، لكنه يتخلف في التنظيم الذاتي.	يطوِّر الطفل التنظيم الذاتي والمرونة.
تطوير القيم	يصير الطفل مدفوعًا بتجنب العقاب، وليس باهتمامه بالآخرين.	«يتبع» الطفل تعاليم أبويه.
تنمية المهارات الحياتية، من غسل الأسنان إلى إنجاز الواجبات المدرسية	يتذمر الأبوان من الطفل، في حين يتحملان المسؤولية عنه بشكل أساسي.	يمد الأبوان الطفل بالدعم ليستمتع بكونه مسؤولًا عن نفسه.
تنمية الدافع الذاتي	يستاء الطفل من الضغط الذي يفرضه عليه أبواه.	يشعر الطفل بالتمكين والدافع.

٣

تنشئة طفل يستطيع إدارة ذاته:

التدريب العاطفي

«إن لم تكن مهاراتك العاطفية حاضرة بين يديك، وإن كنت تفتقر إلى الوعي بالذات، وإن كنت عاجزًا عن إدارة عواطفك المزعجة، وإن لم تقدر على التعاطف وإقامة علاقات فعَّالة، فمهما يبلغ مستوى ذكائك لن تقطع شوطًا طويلًا».

- دانيال جولمان، «الذكاء العاطفي»[١٠]

سواء أأدركنا ذلك أم لم ندرك، نحن ندرب أطفالنا باستمرار على كيفية التعامل مع العواطف. في الواقع، معظم تفاعلاتنا مع أطفالنا هي تبادلات عاطفية من نوعٍ أو آخر. إن الطريقة التي نستجيب بها، نحن الآباء، لعواطف أطفالنا تشكل علاقتهم بالعواطف - عواطفهم وعواطف الآخرين - لبقية حياتهم.

من المؤكد أن إسكات طفلة منزعجة أو تهديدها أسهل من مساعدتها على معالجة عواطفها. من حسن الحظ، الأطفال الذين يعلمون بالتجربة أن عواطفهم ستُسمَع يتعلمون تنظيمها. ولأن التدريب العاطفي يساعد طفلتك على تطوير الضبط الذاتي للعواطف في وقتٍ أبكر مقارنةً بأقرانها، فإنه في الواقع يجعل مهمة التربية أسهل. لكن دعنا لا ننسَ فكرتينا الكُبريين الأخريين

هنا - تنظيم النفس وتعزيز الاتصال. عندما ندرب أطفالنا على مواجهة المطبات الهوائية، مهم للغاية في ذلك الوقت أن نبقى متصلين. في الواقع، عندما يقع الأطفال في قبضة عواطف قوية، فتلك إشارة إلى أنهم بحاجة إلى معاودة الاتصال بنا، كما سنرى في هذا الفصل. ولما كان انزعاج أطفالنا يستثيرنا لا محالة، فإن قدرتنا على تهدئة أنفسنا تحدد ما إذا كنا قادرين على تدريبهم. سيزودك هذا الفصل باستراتيجيات محددة لذلك أيضًا.

ما معدل الذكاء العاطفي (EQ)؟

الشخص الذي يتمتع بمعدل ذكاء عاطفي عالٍ يتسم بالذكاء حيال عواطفه، تمامًا مثلما يكون الشخص الذي يتمتع بمعدل ذكاء عالٍ (IQ) ذكيًّا في تفكيره. وجد العلماء أنه بينما تؤثر الجينات في معدل الذكاء، فإن الدماغ أشبه بعضلة، ويمكن نحته وتقويته، مما يسمح لنا برفع معدل ذكائنا الفطري. وبالمثل، بينما يولد البعض منا أكثر هدوءًا، أو يتمتعون بقدرة أكبر على التحكم في اندفاعاتهم، يمكن صقل تلك الميول وتقويتها لرفع معدل ذكائنا العاطفي. المكونات الأساسية لمعدل الذكاء العاطفي العالي هي كما يلي:

- **القدرة على تهدئة النفس.** المفتاح لإدارة حالتنا العاطفية هو السماح لعواطفنا الكثيفة والاعتراف بها والتسامح معها حتى تتبخر، من دون أن نعلق فيها أو نأتي بتصرف نندم عليه لاحقًا. تهدئة النفس هي التي تُمكننا من إدارة قلقنا وإزعاجنا، والتي بدورها تسمح لنا بالتعامل مع المشكلات المشحونة عاطفيًّا بطريقة بناءة.

- **الوعي الذاتي بالعواطف وقبولها.** إن لم نفهم العواطف التي تكتسحنا، فسوف تخيفنا، ولن نقدر على احتمالها. سنقمع جراحنا أو مخاوفنا أو خيبات أملنا. لدى تلك العواطف، التي لم تعد تخضع لتنظيم عقلنا الواعي، طريقة للانبثاق فجأةً من دون ضوابط، كما يحدث عندما يضرب طفل في سن الروضة شقيقته بعنف، أو عندما نفقد أعصابنا (نحن البالغين) أو نلتهم نصف لتر من الآيس كريم. وفي المقابل، الأطفال الذي ينشأون في منزل توضع فيه حدود للسلوكيات، لكن ليست للمشاعر، يكبرون مدركين أن جميع عواطفهم مقبولة، وأنها جزء من كونهم بشرًا. يمنحهم ذلك الإدراك مزيدًا من التحكم في عواطفهم.
- **السيطرة على الاندفاعات.** يحررنا الذكاء العاطفي من ردود الفعل العاطفية الطائشة. الطفل (أو البالغ) ذو الذكاء العاطفي العالي يبدي أفعالًا وليس ردود أفعال، ويلجأ إلى حل المشكلة وليس إلقاء اللوم. وذلك لا يعني ألا تغضب أو تقلق أبدًا، وإنما يعني ألا يطيش صوابك. نتيجةً لذلك، تصير حياتنا وعلاقاتنا أفضل.
- **التعاطف.** التعاطف هو القدرة على رؤية الأمر والإحساس به من وجهة نظر الطرف الآخر. عندما تبرع في فهم الحالات الذهنية والعاطفية للآخرين، تحل الخلافات بشكل بنَّاء، وتتواصل بعمق معهم. التعاطف، بطبيعة الحال، يحسن قدرتنا على التواصل.

لماذا التدريب العاطفي؟

يأخذ معظم الآباء مهمتهم بوصفهم معلمين بجدية شديدة. نحن نعلِّم أطفالنا الألوان، وغسل الأسنان والصواب من الخطأ.

لكن في بعض الأحيان نغفل عن درسين مهمين يحتاج جميع الأطفال إلى تعلُّمهما: كيفية إدارة عواطفهم (ومن ثَمَّ سلوكهم)، وكيفية فهم مشاعر الآخرين. تشكِّل هاتان المهارتان جوهر ما أطلق عليه علماء النفس اسم «معدل الذكاء العاطفي» أو «EQ». إنه جزء أساسي من التنمية البشرية، وعلى الرغم من أنه يبدو معقدًا، فالإلمام به مهم بالنسبة إلى الآباء.

لماذا الذكاء العاطفي مهم؟ جميعنا نعلم الإجابة، إذا تفكرنا برهة. إن العواطف مهمة. لا يمكنك التصدي لمشروع ضخم إذا أجهز عليك القلق. لا يمكنك حل الخلاف الزوجي من دون أن تفهم وجهة نظر شريك حياتك. لا يمكنك التعامل مع النزاع في العمل أو مع صديق إن كنت لم تُدِر غضبك. بعبارة أخرى، إن قدرة الإنسان على إدارة عواطفه بطريقة صحية تحدد جودة حياته - ربما حتى بشكل أكثر جوهرية من معدل ذكائه. بل إن النجاح الأكاديمي للطفل يتحدد بمعدل ذكائه العاطفي بقدر ما يتحدد بمعدل ذكائه، لأن التعلم الفكري يعتمد على إدارة القلق وتحفيز أنفسنا. والأفضل من ذلك كله، بالنسبة إلى الآباء، هو أن الأطفال الذين يتمتعون بذكاء عاطفي حاد يحسنون إدارة عواطفهم ومن ثَمَّ سلوكهم، لذلك يميلون إلى أن يكونوا منضبطين ذاتيًّا ومتعاونين في الوقت ذاته. فينتفع الأطفال، وينتفع الآباء. ويربح الجميع.

كيف يطور الأطفال السمات الأساسية للذكاء العاطفي؟ يتعلمونها! ليس من شاشات التلفزيون، وليس من المدرسة، بل منك. أنت تدرب عواطف طفلتك كل يوم. وبصفة خاصة، أنت تساعد طفلتك على إدراك مشاعرها والتعبير عنها بطرق تناسب عمرها، وهي الخطوة الأولى في تنظيم

الذات. بمجرد تحررها من قبضة العواطف الجارفة، يمكنها توجيه الدفة لحل المشكلة التي أثارت تلك العواطف أيًّا تكن. لنلقِ نظرة على بعض الاستراتيجيات المحددة حتى يمكنك إتقان تدريب طفلك عاطفيًّا خلال مرحلة الطفولة. سنبدأ بالطريقة التي يضع بها حديثو الولادة أسس الذكاء العاطفية في بنية أدمغتهم نفسها.

الذكاء العاطفي في مراحل نمو طفلك

مرحلة الرضاعة (٠-١٢ شهرًا)؛ ركيزة الثقة

إن المهمة التنموية الأساسية للرضيع هي تعلُّم أن يثق. الثقة تمهد الطريق لكل ما يخبئه المستقبل. قال ألبرت أينشتاين إن أهم سؤال يتحتم على كلٍّ منا الإجابة عنه هو: «هل هذا العالم ودود؟». ونحن نجيب عن هذا السؤال في مرحلة الرضاعة.

منذ ما يقرب من مائة عام، ابتكر عالم النفس هاري ستاك سوليفان فكرة أن الأطفال الرُّضع يلتقطون عدوى القلق (الذي هو شكل من أشكال الخوف أو انعدام الثقة) من آبائهم. تؤكد البحوث أن لمسة الوالد وصوته وحركاته يمكنها إما أن تهدئ الطفل وإما أن تحفز قلقه. تحلق هرمونات الضغط النفسي لدى الرُّضع استجابةً للأصوات الغاضبة - بما فيها تلك الصادرة من التلفزيون - حتى وهم نائمون. في حين أن الصوت الهادئ والتواصل البصري المحب والعناق الوثيق، في أثناء عنايتنا بالطفلة، تعطيها رسالة مفادها أن العالم مكان آمن يمكنها فيه الاسترخاء والثقة. كل والد سبق أن حمم طفلًا رضيعًا يعي ما أقصده.

البشر قادرون على التأقلم تحديدًا لأنهم غير مكتملين، تستجيب الطفلة لبيئتها من خلال «بناء» دماغ يساعدها بأفضل صورة على التفتح

في تلك البيئة. إذا حظيت بالظروف المُثلى - بتغذية جسدية وذراعين دافئتين تحملانها وتهدهدانها وراعٍ متجاوب يتفاعل معها - ستبني دماغًا مهيأً لاستحثاث التهدئة الذاتية والأمزجة السعيدة والاتصال الحميمي. إن لم توفر لها البيئة ما تحتاج إليه، أو بدت خطرة - على سبيل المثال، ضجيج عالٍ غير مقرون بتطمين - فقد يعاني الدماغ الذي تبنيه فرطَ اليقظة وانعدام الثقة، ويصير مهيأً لوضع القتال أو الهروب وللتنافس على الموارد النادرة.

لعل ذلك هو السبب في أن مهمتنا بوصفنا آباءً هي تزويد صغارنا بتطمينات مستمرة قدر المستطاع مفادها أنهم بأمان. لننظر إلى التشكيل المفصل للدماغ عندما تجتاح طفلك كيماويات الفزع، مثل الأدرينالين والكورتيزول، اثنين من هرمونات وضع القتال أو الهروب. سواء أكان يشعر بالجوع أم عسر الهضم أم الرعب إثر تركه وحيدًا (حيث تخبره غرائزه البدائية بأن النمور قد تأكله)، فإنه يصاب بالفزع. من حسن الحظ، يثير بكاء طفلك جنونك، لذلك تحمله، بالطبع، كيما يهدأ. وفي كل مرة يبكي وتستجيب له، تساعد دماغه على تهيئة نفسه للتهدئة الذاتية عندما يكبر قليلًا. ما تراه أنت هو أنه يهدأ عندما تهدهده. وما يحدث بيولوجيًا هو أن جسمه يستجيب لشعوره بالأمان بين ذراعيك من خلال إرسال مواد بيوكيميائية مهدئة، والتي بدورها تنشئ مزيدًا من المسارات العصبية والمستقبلات لهرمونات التهدئة الذاتية هذه. ومن الناحية النفسية، يتعلم الطفل أن جوعه ومشاعره الأخرى قابلة للتسكين، وأن المساعدة قادمة، وأنه ثمة مَن يحميه، ويساعده على تنظيم نفسه. لا داعي للفزع. يمكنه الوثوق بأن هذا العالم الودود سيلبي احتياجاته. ويبدأ بتطوير نموذج ناجح إيجابي للعلاقات الإنسانية، نموذج يُشعره بالدفء والأمان والمحبة.

حقيقة التهدئة الذاتية

ماذا عن النصيحة التي سمعتها بأن الطفلة تتعلم تهدئة ذاتها إن تركتها تبكي ببساطة؟ إنها نصيحة غير سليمة علميًّا، وسوء استخدام لمصطلح التهدئة الذاتية. تشهد البراهين المثبتة بأن بكاء الرضيع المتتابع من دون مواساة يؤدي إلى زيادة في معدل ضربات القلب وضغط الدم، وانخفاض في مستويات الأكسجين، وارتفاع هائل في مستويات الكورتيزول والأدرينالين وغيرهما من هرمونات الضغط النفسي. الأطفال الذين يُتركون لبكائهم قد ينتهي بهم المطاف إلى البكاء حتى النوم، لكن ذلك يُدعى «إنهاكًا» وليس «تهدئة». فالطفلة ما زالت غارقة في هرمونات الضغط النفسي، التي تبرمج دماغها على أن يتصرف بتفاعلية أكبر عاطفيًّا. صحيح أن الرُّضع يتعلمون ما يمكنهم توقعه، فيكفون عن توسل الهدهدة خلال الليل، أو حتى في أثناء النهار، إن لم يستجب أحد لصرخاتهم. لكن الأطفال في دور الأيتام لا يبكون كثيرًا، ومع ذلك ليس لنا أن نعدَّ تأقلمهم صحيًّا.

من الجلي أن تجربة الرُّضع الذين يتلقون رعاية متجاوبة من آبائهم خلال النهار لكن يُتركون ليلًا للبكاء بمفردهم لا يمكن مقارنتها بتجربة الرُّضع في دار الأيتام. ما أقصده هو أن عدم الاحتجاج لا يعني أن الرضيع لا يحتاج إلى أبويه، بل فقط أن الرضيع قد تعلم أن أبويه لن يستجيبا. في الواقع، في حين أن الرُّضع الذين جرى تدريبهم على النوم قد يخلدون إلى أسِرتهم بهدوء في الأيام اللاحقة، فإن هرمونات الضغط النفسي لديهم ما زالت تحلق، تمامًا مثلما فعلت خلال التدريب على النوم. بعبارة أخرى، يظل

الطفل في حالة من الضغط النفسي، لكنه يلتزم الهدوء لأنه تعلم أن طلب المساعدة غير مجدٍ[١١].

من سوء الحظ، بالنظر إلى ما نعرفه عن نمو الدماغ، من المنطقي أن نخلص إلى أن الرضيع الذي تمضي صرخاته من دون استجابة بصفة منتظمة - سواء ليلًا أو نهارًا - يبني نوعًا مختلفًا قليلًا من الأدمغة. إن تدفق الكورتيزول المرتبط ببكاء الرضيع من دون مواساة يضع جهاز المناعة والتعلم والوظائف الأخرى غير الضرورية في حالة انتظار، في حين يركز على الأزمة الحالية، مما يمنع دماغ الرضيع من بناء العديد من الوصلات العصبية اللازمة للتهدئة[١٢].

كما أن ترك طفلنا يبكي يغيرنا نحن بوصفنا آباءً. يتعين علينا تعطيل تعاطفنا الفطري تجاه رضيعنا، التعاطف نفسه الضروري جدًّا لمساعدة طفلنا على تنمية ذكائه العاطفي. تتضاءل نزعتنا الفطرية لرؤية الأشياء من وجهة نظره قليلًا، لذلك يُرجح أن نجد التربية أصعب. من شأن ترك طفلنا يبكي وحيدًا أن يكون الخطوة الأولى على منحدر زلق من فقدان الاتصال الذي يقوض من قدرتنا على أن نكون الوالد المتجاوب الذي يحتاج إليه طفلنا، وكذا رضانا بوصفنا آباءً.

وبالطبع، ليس مريحًا أن تضطر إلى الحضور لمساعدة طفلك على تنظيم عواطفه وفسيولوجيا جسمه في كل مرة ينزعج فيها لبقية حياته. من حسن الحظ، لدى الطبيعة فكرة أفضل. بمرور الوقت، في حين تجتاحه الإزعاجات، يصير قادرًا على استخدام تلك المسارات العصبية التي يبنيها لتهدئة نفسه. كلما زاد هرمون الأوكسيتوسين الذي يفرزه استجابةً لاهتمامك المحب، على سبيل المثال، زاد عدد مستقبلات هرمون

الأوكسيتوسين التي يصنعها، وصار أسهل عليه أن يهدئ نفسه ويشعر بالرضا. حتى إنه يبدأ بإنشاء وصلات عصبية تسمح للقشرة قبل الجبهية (بواكير الدماغ المفكر) بإبطال الإنذارات في اللوزة الدماغية (جزء من الدماغ العاطفي). أنت مَن تيسر لطفلك بناء دماغ وجهاز عصبي يسهلان عليه إدارة قلقه لبقية حياته.

أي شخص سبق أن قضى وقتًا مع طفل حديث الولادة يعلم كم تصعب تهدئته. لا تقلق. لا يستلزم نمو دماغ طفلك أن تكون مثاليًّا. الآباء ليسوا مثاليين أبدًا. ما عليك سوى أن تكون جيدًا بما يكفي، بحيث تظهر في أغلب الأحيان بصورة مهدئة عندما يحتاج طفلك الرضيع إليك. وهذا يعني أن تحتضنه وهو يبكي، وتمنحه ما نحتاج إليه جميعًا عندما نتعرض لضائقة: شاهد متعاطف.

حتى وإن استمرت صغيرتك في البكاء في حين تحتضنها، فهي تشعر بذراعيك تحيطان بها. يختلف هذا كثيرًا عن البكاء من دون مواساة الذي يسبب للرُّضع ضغطًا شديدًا. ربما تعاني ألمًا ما أو ربما تعرضت لتحفيز مفرط ببساطة، وتحتاج إلى التخلص من كل تلك الضغوط المكبوتة جراء حداثة عهدها بالحياة في هذا العالم المربك. في كلتا الحالتين، ينجز حضورك المهمة، ويمنحها الأمان للتعبير عن عواطفها - والشعور بأنها مسموعة. يبدد هذا البكاء، في الواقع، هرمونات الضغط النفسي. فكِّر في الأمر بهذه الطريقة: لقد مرت بيوم صعب، أو (حتى قبل أشهر مضت) بولادة صعبة، وتريد إخبارك بذلك. ربما هي تبكي، لكنه بكاء أبيض ومطهر. إنها تطلق سراح كل الكورتيزول والأدرينالين وغيرهما من هرمونات الضغط النفسي المكبوتة إثر تجاربها المحفزة في هذا العالم المجنون الجديد. ولأنك تحتضنها، يستجيب جسدها للبكاء ببناء مسارات عصبية لإرسال هرمونات مهدئة. تلك مهمة شاقة بالنسبة إليك، لكن الخبر السار هو أنك إن استطعت فقط مواصلة التنفس لتهدئة نفسك، ومواصلة توفير «بيئة

حاضنة» آمنة لها، فسوف تبني في نهاية المطاف الوصلات العصبية اللازمة لتهدئة نفسها.

كفى بالآباء حقًّا أن يكونوا «جيدين بما يكفي». لا يستطيع الأبوان، أبدًا، التقاط جميع إشارات طفلتهما. نحن بشر، لذلك نتشتت، ونقلق، ونخاف، ونفزع، ونكتئب، ونمرض - باختصار، لا يمكننا دائمًا الحضور بالقدر الذي نريده لأطفالنا. لعلك تتذكر اكتشاف الباحث إدوارد ترونيك أنه حتى الآباء الأشد انتباهًا لا يسعهم التناغم مع إشارات أطفالهم إلا بنحو ٣٠ في المائة[١٣]؟

الخبر السار هو أنه عندما تفوتنا إشارة من رضيعنا أو يحدث سوء تفاهم أو تصدع بسيط بيننا، يمكننا إصلاحه. الواقع أن تجربة عدم فهم الوالد، ثم معاودته الاتصال، تعد أحد الدروس الحاسمة للرضيع. كيف يحدث هذا؟ لنفترض، بناءً على مثالنا من الفصل الثاني، أننا قضينا وقتًا ممتعًا في اللعب مع رضيعنا. هززنا «الخشخيشة» ومضى يضحك بصخب. لكن بعد فترة، أنهكته حماسته. أحس بنفسه ينفلت خارج السيطرة، وشعر بالخوف. كان بحاجة إلى تهدئة نفسه، وإلى العودة إلى مستوى أدنى من الإثارة. يشيح ببصره. قد يلاحظ بعض الآباء على الفور ويدركون أن رضيعهم بحاجة إلى استراحة. لكن لن نفعل ذلك نحن. فنحن نقضي وقتًا جِدًّ ممتع. كم هو رائع أن نرى صغيرنا سعيدًا هكذا! ولعل هناك المزيد، لعلنا لا نشعر برضا كبير تجاه أسلوبنا في التربية في الوقت الحالي، لأن تهدئة الرضيع يمكن أن تمثل تحديًا، لكن انظر، بوسعنا أن نجعله يضحك، ويضحك أكثر... وهكذا تفوتنا إشارته. يواصل صغيرنا النظر بعيدًا، على الرغم من لحاقنا بعينيه أينما تذهبان وهزنا «الخشخيشة» بإصرار أكبر. يشعر بالإنهاك. يتغضن وجهه، ويبدأ بالبكاء.

وهكذا اختل تناغمنا. لقد دفعنا صغيرنا إلى البكاء حرفيًّا بتطفلنا. هل تضرر مدى الحياة؟ من حسن الحظ، لا. ربما نكون بطيئين، لكن ليس

ميؤوسًا منا. نأخذ نفسًا عميقًا ونذير الدفة، من الحماس إلى التهدئة. نحمل رفيقنا الصغير، ونبدأ بمحادثته بأسلوب مهدهد. يواصل البكاء، لكن بصوت أكثر خفوتًا، وتتباطأ أنفاسه. إنه يهدأ. لقد تعلم أن الكون ليس مثاليًّا. وفي بعض الأحيان، عليه أن يرفع صوته ليصير مسموعًا، لكنه قادر على ترميم الصدع في علاقتكما. ولأنك استجبت بسرعة لضائقته - التي ثبت أن التناغم معها هو الأهم بالنسبة إلى الطريقة التي يتأقلم بها الرُّضع[١٤] - فقد تعلم أن الكون آمن، وأن بإمكانه الاعتماد عليك للاستجابة كلما احتاج إليك. إن الإصلاح السريع بعد فتق في التعاطف من قِبل الوالد إنما هو جزء من كيفية تطوير الأطفال للمرونة، أو للإيمان بأن الأمور ستنصلح إن هم استمروا في المحاولة. في الواقع، في كل مرة يختل فيها تناغمنا، تسنح لصغيرنا فرصة صغيرة للتمرن على تنظيم نفسه من دون مساعدتنا[١٥]. في بعض الأحيان، لن يقدر على ذلك، لكنه في الغالب سيفعل، وسوف يتعلم الطريقة - تمامًا مثلما خطا خطواته الأولى تلك. لذلك، في حين أنك لا ترغب في خلق تجارب صعبة لطفلك عن عمد - فالحياة ستلقي أمامه بالكثير من دون مساعدتك - فإن زلات التناغم هي حقًّا فرص للتعلم ما دامت متبوعة بإعادة الاتصال، وما دامت كفة اللحظات الإيجابية هي الراجحة.

تهدئة طفلتك لا تساعدها على تعلُّم تهدئة نفسها فحسب، بل تساعدها أيضًا على أن تصير إنسانة أكثر هدوءًا وودًّا وسعادة، ليس فقط بوصفها طفلة بل طوال حياتها. يُظهِر العديد من الدراسات أن الرُّضع الذين يتلقون مستويات أعلى من المتوسط من المودة والاهتمام والتهدئة من آبائهم يكبرون ليصيروا بالغين أكثر استرخاءً وأفضل من حيث التنظيم العاطفي وأشد سعادة. ولا غرو أنهم يتمتعون حتى بقدرة أكبر على تنظيم وزنهم[١٦].

هذه القدرة على التهدئة الذاتية هي الشرط السابق للذكاء العاطفي.

وسوف يطورها الطفل عند تعلُّمه أن يثق بأنك موجود لمساعدته متى احتاج إليك، وأن بإمكانك قراءة إشاراته ومساعدته على تنظيم نفسه. ذلك هو أساس الارتباط الآمن. فبناءً على عامه الأول معك، سيخلص إلى أن هذا الكون ودود، وأنه سيكون على ما يرام فيه.

والآن لنلقِ نظرة على الكيفية التي يرسخ بها تلك المشاعر الطيبة عن نفسه في حين تزداد الحياة تعقيدًا.

مرحلة الأطفال الدارجين (١٣-٣٦ شهرًا): الحب غير المشروط

إذا كنتِ تهدئين طفلتك عندما تبكي، فسوف تزداد قدرتها شيئًا فشيئًا على التعامل مع الضغط النفسي من دون أن يتملكها الفزع. وهذا أمر طيب، لأن السنوات الأولى من عمر الطفل هي على الأرجح الأكثر تحديًا في تطور الإنسان، للأبوين والطفل على السواء. إذا تمكنَّا من مساعدة طفلتنا الدارجة على تطوير علاقة صحية مع عواطفها، فسوف تمتلك الأساس الذي تحتاج إليه للتمتع بمعدل ذكاء عاطفي عالٍ طوال حياتها. والميزة الجانبية هي أن الأطفال الدارجين ذوي معدل الذكاء العاطفي العالي يكونون أسهل مراسًا بكثير بالنسبة إلى الآباء.

لماذا تمثل السنوات الأولى من عمر الطفل هذا التحدي من الناحية العاطفية؟ لأن المهمة الأولى للطفل الدارج هي تأكيد ذاته. يحتاج طفلك الدارج إلى الشعور بأن لديه تأثيرًا في العالم وشيئًا من التحكم في تجربته. هذا الشعور النامي بالسيطرة هو أمر طيب. إنه ما يسمح له في نهاية المطاف بتحمُّل المسؤولية عن نفسه.

من سوء الحظ، غالبًا ما تتعارض مهمة تمكين الذات التي يضطلع بها الطفل الدارج مع مهمة تنموية ضرورية أخرى، وهي حب نفسه. لماذا؟ لأن العديد من الآباء ليسوا مستعدين لرؤية صغيرهم البهيج يتحول إلى طفل معتد برأيه ومستعد للدفاع عن رغباته. هم ما زالوا يحبونه بالطبع. لكن

فجأةً، أولئك الآباء الذين كانوا في السابق مولعين به - كانوا تجسيد الكون الودود - يرسلون رسالة مختلفة تمامًا:

> لا!... حذارِ أن تلمس هذا!... ابقَ ساكنًا حتى أبدل لك ثيابك!... كُف عن البكاء، فهذا لن يؤلمك!... سأضعك إذن بيدي في مقعد السيارة ذاك!... إياك وقول لا لي!... اترك ذلك وشأنه!... لقد كسرته!... إياك أن تضربني!... فتى شقيٌّ!... لقد عضضتني، أيها الشرير الصغير!

عندما تلاحظ كيف تتناسب شريحة النقانق تمامًا مع مشغل الأقراص المضغوطة، يضرب بابا يدها. عندما تبدأ بالعواء لأن أبويها تحولا إلى وحشَين، تحذر ماما أباها: «تجاهلها. يجب ألا نكافئها على نوبة غضب». يشتد عواؤها. لقد تخلى عنها أبواها المتفهمان، أبواها اللذان اعتمدت عليهما لمساعدتها في التنقل بين كلا عالميها الداخلي والخارجي.

هذان الأبوان يعشقان طفلتهما، ويبذلان قصارى جهدهما لتعليمها قواعد مسؤوليتها. لكن الافتراض القائل إن علينا سحب حبنا لجعل طفلنا الدارج يفعل ما نريد هو افتراض خطير. عندما نقطع اتصالنا بطفلنا بصفة متكررة، سواء أكان ذلك باسم الانضباط أم الاستقلالية، فإن ذلك يدمر العلاقة الوثيقة التي عملنا بجد لبنائها.

لا يُلام الطفل الدارج على تساؤله عما إذا كانت مودة الكون مرهونة فقط بتصرفه كما يريد الكون. فقد يخلص في نهاية المطاف إلى أن تصرفه على طبيعته ليس مقبولًا. إنه ما زال غير قادر على التحكم في أغلب سلوكياته، ولا يسعه حقًّا التمييز بين عواطفه («ذاته») وسلوكه، لذلك حتى وإن حرصت على قول «الضرب فعل سيئ» بدلًا من «أنت ولد سيئ!» فسوف يظل الفرق غائبًا عنه. إنه يفسر محاولاتنا في التأديب على أنها رسالة مفادها أنه إذا أراد أن يكون محبوبًا من أسياد الكون (أبويه)، عليه أن يقمع عواطف معينة وأن يتظاهر بأنه مهذب.

من سوء الحظ، تلك الاستراتيجية خاسرة. إن قشرة الخزي النابعة من شعورنا بأننا سيئون يمكن أن تلقي بظلالها علينا مدى الحياة. يتعثر معظم البالغين بهذا الخزي المكبوت من حين إلى آخر، ويشعرون بأنه يعوقهم على الأقل بصفة مؤقتة. وهو لا يفيد في سلوك الطفل كذلك. لا يسعنا نحن البشر أن نحسن التصرف إلا بقدر الحُسن الذي نشعر به بداخلنا، والطفل الذي يشعر بأنه «سيئ» سرًّا، من المستبعد أن «يحسن» التصرف. من المعتاد أن نرى طفلًا دارجًا يضرب كلب الأسرة على رأسه وهو يردد: «لا! لا تضرب الكلب».

وماذا عن نوبات الغضب، السمة المميزة للطفل الدارج؟ إن الأطفال الدارجين، مثلهم مثل بقيتنا، يراكمون هرمونات الضغط النفسي مثل الكورتيزول والأدرينالين خلال تكيُّفهم مع إزعاجات الحياة اليومية. ومع تقدمنا في السن، يصير بوسعنا تفريغ تلك المواد البيوكيميائية من خلال التفكير والتحدث، فضلًا عن الحركة والبكاء والتثاؤب والتعرق التي يفعلها الصغار. وعلى الرغم من تحسن قدرة الأطفال الدارجين على الحديث، فإن القشرة الجبهية لديهم لا تسعها بعدُ الهيمنة على المراكز العاطفية في الدماغ ومعالجة العواطف القوية بشكل لفظي. من حسن الحظ، زودت الطبيعة الرُّضع والأطفال الدارجين بنظام مؤمَّن ضد التعطل للتخلص من البقايا الفسيولوجية لمخاوفهم وإحباطاتهم: نوبات الغضب. لا يستمتع الأطفال الدارجون بنوبات الغضب، هم يفضلون الشعور بالاتصال والاعتزاز. لكن عندما تجتاحهم عواطفهم، لا يكون تطورهم العقلي كافيًا للحفاظ على سيطرة عقلانية. لذلك تساعدهم فسيولوجيا جسمهم على استعادة التوازن من خلال الدخول في حالة انهيار تحرر كل تلك المشاعر والمواد البيوكيميائية المصاحبة لها.

وكما هي الحال مع تهدئة الطفل الرضيع، فإن الأبوين اللذين يجلسان بصبر مع طفلهما الدارج حين يمر بنوبة غضب يساعدانه على تعلُّم تهدئة

ذاته وإدارة عواطفه. لكن الكثير من الآباء يقعون في خطأ مفهوم تمامًا. هم يفترضون أن نوبات الغضب تقع ضمن نطاق تحكُّم طفلهم الدارج، أنه «يفتعل» نوبة غضب للتلاعب بهم ونيل مراده. قد يستجيب البعض لنوبات الغضب بالتهديد بالهجر - كما يُعرف أيضًا بتجاهل الطفل حتى يهدأ - أو معاقبة الطفل بطريقة ما. والبحوث في هذا الموضوع واضحة كرنين الجرس. عندما يشعر الأطفال الصغار بالهجر، يستثير ذلك قلقًا قد يوقف نوبة الغضب مؤقتًا، لكنه ينشئ إحساسًا عميقًا بانعدام الأمان. فأنت تعلم أنك لن تترك طفلك أبدًا في متجر البقالة، لكنه لا يعلم ذلك. وحينما نستجيب للأطفال الدارجين بصفعة صغيرة، قد يجمعون شتات أنفسهم أحيانًا في لحظتها. لكن الأطفال الدارجين الذين يستجيب آباؤهم لسلوكياتهم الصعبة بالتأديب الجسدي، ينتهي بهم المطاف إلى أن يصيروا أشد عدوانية وتذمرًا وعنادًا بحلول الوقت الذي يصلون فيه إلى سن الروضة[١٧]. يمكننا فهم ذلك إذا تذكرنا أن طفلنا الدارج ليس فأر تجارب يمكن تدريبه بالألم الجسدي أو التهديد، بل هو إنسان معقد. يوحي استنكار الأبوين بهجران محتمل، الأمر الذي يستثير حالة من الذعر البدائي. يأتي برد فعل هو بالطبع محاولة منه للامتثال. ويخلص إلى أن تأكيد ذاته، ورغبته في الاستكشاف، وحزنه، وخيبة أمله، وغضبه، كلها أمور سيئة وخطيرة، ومن ثَمَّ يحاول قمعها. بيد أنها معركة خاسرة، ولا سيما بالنظر إلى أن القشرة الجبهية لديه لا تزال بعد قيد النمو. فتندلع هذه المشاعر «السيئة»، على أي حال، عندما يضرب الكلب، ويشد شعر أمه، ويلقي بصحنه عبر الغرفة. والاستنتاج الذي لا محيد عنه؟ «عواطفي خطيرة وتدفعني إلى الإتيان بأفعال سيئة. أنا شخص سيئ، يخيب آمال أبويه».

من حسن الحظ، ثمة خارطة لمرحلة الطفولة الدارجة تحمي احترام طفلك لذاته، وتساعده على تطوير ذكائه العاطفي. لعلك تتذكر ذلك الرضيع المحظوظ الذي كان قد بدأ يطور نموذجًا ناجحًا لعلاقات دافئة وآمنة ومحبة؟

الرضيع الذي أيقن بأنه يعيش في كون ودود؟ والآن يميل أبواه إلى تقبُّل كامل نطاق عواطفه مع الحد، في الوقت ذاته، من سلوكه التدميري. عندما يخاف أو يخيب أمله، يتعاطفان معه. عندما تعتريه نوبة غضب، يضمانه أو يبقيان بقربه، ويعترفان بغضبه ويرحبان بالدموع المختبئة وراءه. بدلًا من النظر إلى نوبات الغضب بوصفها سلوكًا غير مستحب، يفهم هذان الأبوان الحكيمان أن صغيرهما يحدِّثهما عن تجربته. ومن تقبُّلهما المحب له، يتعلم أن بالإمكان احتمال حتى أشد مشاعره صعوبة. تجتاحنا، فنسمح بها، فتتبدد. هذه العواطف هي ببساطة جزء من العالم الكبير الذي يتعلم الطفل الدارج كثيرًا عنه كل يوم، حتى إن هنالك أسماءً لها: «كم أنت غاضب!»... «أنت حزين بسبب قولك وداعًا لبابا، لذلك تبكي»... «تريد مني أن أضع هاتفي جانبًا، وأنظر إليك وحدك. لابد أنك تشعر بالغيرة. تريدني أن أكون لك وحدك الآن».

والأكيد أن ترك طفلك الدارج يتصرف وفق كل شعور يساوره هو تنصُّل من مسؤوليتك في توجيهه. ذلك أن السماح بالمشاعر لا يعني، بالضرورة، السماح بتصرفات مبنية على تلك المشاعر. ومن الحدود التعاطفية التي تضعينها يتعلم أنه في حين يمكنه أن يستشيط غضبًا من زميله في اللعب لأخذه الشاحنة القلابة، فلا يجوز له أن يضربه.

إن منحه كلمات ليتفكَّر في مشاعره ومشاعر الآخرين يطور ما نعدُّه ضمير طفلنا الدارج. يبني فهمه الناشئ للكلمات داخل دماغه روابط في القشرة الجبهية الحجاجية، التي بالتنسيق مع مناطق أخرى في القشرة قبل الجبهية والقشرة الحزامية الأمامية تدير عواطفه وتساعده على الاستجابة لعواطف الآخرين كما ينبغي. يحصل النصف الأيمن العاطفي من الدماغ، الذي هيمن طوال مرحلة الرضاعة، على مدير يساعده على التفاعل مع بقية الدماغ[١٨]. كما تقول سو جيرهارد: «من خلال الروابط الموجودة بين القشرة الجبهية الحجاجية وأنظمة الدماغ الأكثر بدائية، يمكن تثبيط

الاستجابات الغاضبة، وإطفاء الخوف، وكبح المشاعر التي تنشأ في المناطق تحت القشرية بصفة عامة. إن القدرة على إخماد وتأجيل الاندفاعات والرغبات الفورية هي الأساس لقوة الإرادة وضبط النفس، فضلًا عن القدرة على التعاطف»[١٩].

عندما نقول إن الأطفال الدارجين بحاجة إلى التحضر، ما نعنيه هو أنهم بحاجة إلى مساعدتنا لتطوير قدرتهم الداخلية على إدارة عواطفهم القوية، حتى يمكنهم اتباع القواعد الأساسية والانسجام مع الآخرين. والطريقة التي نستجيب بها لعواطفهم الفوضوية وسلوكهم الجامح تحدد ما إذا كانوا سيبنون ذاك النوع من الأدمغة. يؤدي العقاب والانفصال إلى مزيد من الانزعاج ونقص في التنظيم الذاتي. وفي المقابل، يأتي الإرشاد التعاطفي، الذي يساعد طفلنا الدارج على تطوير دماغ قادر على تنظيم نفسه من الناحية العاطفية في غضون بضع سنوات قصيرة. هذه القدرة المتزايدة على تهدئة خوفه واستجاباته الغاضبة تسهل عليه بلوغ التعاطف الفطري الذي لطالما كان موجودًا لديه.

مرحلة الروضة (٣-٥ سنوات): التعاطف

إن بوادر التعاطف متأصلة في جميع الثدييات. لعلك لاحظت أن الكلاب تنزعج عندما يتذمر أحد أفراد الأسرة أو يبكي، وغالبًا ما تمنح المواساة عن طريق اللعق أو التعانق. عندما تسمع رضيعة رضيعًا غيرها يبكي، غالبًا ما تشرع في البكاء هي الأخرى. يفترض أطباء الأعصاب أن العصبونات «المرآتية» تتأجج عندما نرى أحدهم يمر بعاطفة قوية، فنستشعر معه طعم تلك العاطفة.

لماذا إذن لا يتمتع جميع البشر بالتعاطف؟ يوجد بعض الفروق الجينية الكامنة وراء ميولنا التعاطفية، لكن البشر مخلوقات مجتمعية، ونحن نولد

جميعًا بقدرة على تطوير التعاطف. لذلك عندما يتعمد الناس إيذاء بعضهم بعضًا، فذلك بسبب قصور في التعاطف بدأ منذ الطفولة المبكرة.

كما ذكرنا سالفًا، يملك الرُّضع والأطفال الدارجون الذين حظوا بالتهدئة و«التفهم» العاطفي أساسًا قويًّا للذكاء العاطفي. يُعرف هذا النمط من التربية أيضًا بالنمط التعاطفي، حيث نحاول فهم ما تشعر به طفلتنا والاستجابة لها بالتقبل والمواساة. الذكاء العاطفي الذي تطوره صغيرتنا هو ما يسمح لها بتطوير تعاطفها الفكري وتحويله إلى معدل ذكاء عاطفي عالٍ.

لنلقِ نظرة على ما يحدث عندما لا تضع الطفلة أسس الذكاء العاطفي. لنفترض أنها لم تحظَ بالتهدئة في مرحلة الرضاعة، بل كانت تُترك في الغالب لبكائها. نتيجةً لذلك، صارت تفاعلية وعُرضة للدخول في نوبات غضب بسهولة. من سوء الحظ، أخبرها أبواها، اللذان كانا يفتقران إلى المعلومات الكافية على الرغم من حُسن نيتيهما، بأنهما سيتركانها في مركز التسوق بمفردها إن لم تجمع شتات نفسها، لذلك صار رادار الهجران لديها في بحث دائم عن الخطر. ولأن نموذج العلاقات الجاري لديها هو نموذج يحجب فيه أحدهم ما تحتاج إليه، فقد صارت معوزة بشراسة ومتطلبة عاطفيًّا. بحلول الوقت الذي صارت فيه طفلة دارجة، ورَّطتها شخصيتها صعبة المراس في صراعات سلطة دائمة مع والديها. وخلصت إلى أنها لا تستطيع الاعتماد عليهما لمساعدتها في التعامل مع عواطفها، لذلك حاولت بتزمت ردع مشاعرها. من سوء الحظ، لا يدوم مفعول القمع إلا فترة وجيزة، ثم تكتسحها عواطفها في أغلب الأحيان. تخيفها مشاعر الاتكالية نظرًا إلى أنها لا تستطيع الاعتماد على أبويها لتلبيتها، لذلك تستشيط غضبًا كلما عجزت عن احتمال شعورها بأنها غير محبوبة. ولأن أبويها - لأسباب مفهومة - لا يريدان مكافأتها على نوبات الغضب، يرسلانها إلى غرفتها بمفردها لتغضب هناك، الأمر الذي يزيد من «قساوة قلبها» ويصقل نموذج العلاقات الجاري خاصتها ليتحول إلى نموذج

حرمان. إنها تحمل على ظهرها حقيبة - إن جاز التعبير - مكتظة بالحزن والخوف اللذين لا يسعها التعبير عنهما. ولكي تمنعهما من الانسكاب وإغراقها من دون سابق إنذار، تسلِّح نفسها بالغضب. صار بوسعنا التعرف عليها من خلال «حنقها الدائم».

كلما كبرت، زادت هشاشتها العاطفية، وسَهُل أن تشتعل غضبًا مع عقبات الحياة اليومية العادية. عندما ترى طفلًا آخر يبكي، تتأجج عصبوناتها المرآتية، ولا تملك إلا استشعار طعم ما يشعر به الطفل الآخر. وهذا قاسٍ أكثر من اللازم بالنسبة إليها، متعب أكثر من اللازم. من المرجح جدًّا أن تصرخ في وجه الطفل الباكي قائلة: «اخرس!» - أو حتى تضربه. أو قد تنأى بنفسها خلف جدار غير مرئي كيلا تشعر بعواطف الآخرين. وإذا تكرر استحضار هذا الجدار الحامي من الاتصال العاطفي، تصير قادرة على إلحاق الألم بالآخرين. إن نموذج العلاقات العامل لديها هو نموذج نضال وألم، لقد عهدت نفسها كضحية عاجزة - لكنها بصدد أن تتعلم تقمُّص دور الطرف الآخر من تلك العلاقة أيضًا: المتنمر.

وعلى النقيض من ذلك، سيتفاعل الطفل المحظوظ الذي نشأ على التعاطف مع زميله الباكي بشكل مختلف تمامًا. يزعجه بكاء الطفل الآخر بطبيعة الحال، حيث تتأجج العصبونات المرآتية، ويستشعر طعم ما يشعر به الطفل الآخر. لكنه أكثر ارتياحًا تجاه هذه المشاعر. لقد انتابته من قبل، مثلما انتابت جميع الأطفال، وهو يعلم أن الأمور ستكون على ما يرام. الكون ودود والمساعدة قادمة. سوف تزول المشاعر. لذلك يمكنه التسامح مع انزعاجه الخاص، بل ويضع خطة لتهدئته. قد يعرض على الطفل الآخر دثاره، أو يخبر المعلم ببكائه. نحن نرى براعم التعاطف في الأطفال الذين عوملوا هم أنفسهم بتعاطف. نموذج العلاقات العامل لديهم هو نموذج يلاحظ فيه الناس مشاعر بعضهم بعضًا ويتقبلونها، ويمكن فيه إصلاح العلاقات وتصحيح الأخطاء. وهو على وشك أن يصير قادرًا على تقمص كلا طرفَي تلك العلاقة.

والتعاطف ليس مهارة الذكاء العاطفي الوحيدة التي يمارسها طفلك في سن الروضة، فقد صار بوسعه تهدئة نفسه في معظم انزعاجاته، على الرغم من أنه ما زال يتسلق إلى حضنك ناشدًا المواساة. والقشرة الجبهية الحجاجية، التي تظل قيد النمو خلال سنوات الطفل الأولى، قد نضجت لديه بما يكفي لتقييم ما إذا كانت رغبته الحالية مقبولة اجتماعيًّا، لذا يمكنه في الغالب منع نفسه من الاستيلاء على لعبة أو الانفجار غضبًا. حتى إنه صار قادرًا على تسمية مشاعره، والأهم استخدام الكلمات لإدارة انزعاجاته، بدلًا من إخراجها في صورة نوبات غضب. تلك علامة على أن الجانب الأيسر من دماغه - مركز المنطق - آخذ في التكامل مع الجانب الأيمن من دماغه، الجانب الأكثر عاطفية. إنه ينمي وعيه الذاتي بالعواطف.

المرحلة الابتدائية (٦-٩ سنوات): الوعي الذاتي بالعواطف

بحلول الوقت الذي يبلغ فيه الأطفال سن السادسة، يكتمل تطور أجهزتهم العصبية تقريبًا. وتنخرط القشرة الجبهية الآن في تقوية مساراتها العصبية وتشذيبها وتنظيمها. يمكننا توقع تحسن مطرد من طفلنا في ضبط النفس والتخطيط والتنظيم والمهام التنفيذية الأخرى خلال طفولته وحتى العشرينيات من عمره. في الواقع، يعتقد العلماء الآن أن الدماغ لديه القدرة على التأقلم والتغيير مدى الحياة، لذلك يمكن دائمًا أن يُعاد تدريبه نوعًا ما. ومع ذلك، بحلول سن السادسة، يكتمل نمو بنية الدماغ الأساسية التي تمنح طفلك القدرة على الثقة والتهدئة الذاتية والتعاطف. نعلم أن الأطفال الذين تتغير بيئاتهم إلى الأفضل لا يزالون قادرين على تطوير التنظيم الذاتي العاطفي، لكن ذلك يتطلب حبًّا وصبرًا هائلَين من القائمين على رعايتهم.

يمتلك الأطفال في سن السادسة نموذجَ عملٍ واضحًا جدًّا للعلاقات، مما يعني أنهم قد خلصوا إلى استنتاجات من تجاربهم حول ما ينبغي توقعه. وبناءً على نماذج العمل هذه، طوروا مجموعة من الاستراتيجيات التي يستخدمونها لإدارة عواطفهم. الأطفال المتشككون في قدرتهم على الاعتماد على البالغين لمساعدتهم في تنظيم أنفسهم تنتابهم «مشاعر قوية» يسهل انفجارها. ربما يبدو الأطفال الذين صاروا الآن متيقنين من قدرتهم على الاعتماد على البالغين أكثر انضباطًا، إلا أنهم أكثر هشاشة مما يبدون، تتسارع قلوبهم حتى وهم يدعون رباطة الجأش. يصير الأطفال المحظوظون الذين حظوا بتربية متجاوبة متمكنين من عواطفهم وقادرين على تنظيمها في أغلب الأوقات، وهو ما يعني أن بوسعهم الآن في أغلب الأحيان تنظيم سلوكياتهم. يتمتع هؤلاء الأطفال بمعدل ذكاء عاطفي عالٍ متجذر في فسيولوجيا أدمغتهم. لقد بُنيت مساراتهم الداخلية بحيث تطلق المواد البيوكيميائية المهدئة وتنظم الخوف واستجابات الغضب في اللوزة الدماغية، حتى يستطيعوا استخدام قوتهم العقلية كاملةً والتعايش على مستوى أعلى. إنهم مرتاحون مع طبيعتهم ومع عواطف الآخرين، لذلك فهم قادرون على التواصل بعمق مع غيرهم من بني البشر.

تتمثل مهمة الأطفال من سن السادسة حتى التاسعة في إعمال ذكائهم العاطفي، بحيث يمكنهم تسيُّد عواطفهم اليومية التي تثيرها تحديات النضوج العديدة. من سوء الحظ، الأطفال الذين يواجهون صعوبة في تنظيم عواطفهم والتقاط إشارات الآخرين، غالبًا ما يشق عليهم تسيُّد هذه المهام التنموية اليومية. عندما يعوق القلق أو الغضب الأطفال من التغلب على هذه العقبات العادية، يتضرر تقديرهم لذاتهم، وغالبًا ما يصيرون عنيدين ومتطلبين سعيًا منهم إلى إدارة مخاوفهم.

يواجه الأطفال الذين يتسمون بالذكاء العاطفي الصعوبات نفسها، لكنهم يجتازونها في العادة برشاقة أكبر. وتسيُّد كلٍّ من هذه العوائق التنموية العادية ينمي ذكاء الأطفال العاطفي ويبني «العضلة» المسؤولة عنه.

غالبًا ما تمر هذه السنوات سهلة على الوالدين. فبعد سن السادسة، يتمتع الدماغ بسيطرة أكبر على الاندفاعات. وبفضل هذه السيطرة العاطفية المحسنة والتركيز على الدراسة، يغفل العديد من الآباء عن الصراعات العاطفية الداخلية لأطفالهم. ولأسباب مفهومة، يتنفسون الصعداء ويركزون على لملمة شتات حياتهم المزدحمة. ومن سوء الحظ، بدلًا من النظر إلى السلوك المنحرف بوصفه نداء استغاثة، يؤدب معظم الآباء أطفالهم باستخدام «العواقب» والعقوبات الأخرى. تفوتهم فرصة مساعدة أطفالهم على معالجة المخاوف والاحتياجات غير الملباة التي تسوق السلوك «السيئ» وبناء الذكاء العاطفي.

بالنسبة إلى الآباء المنتبهين، تُعد سنوات المرحلة الابتدائية - الوقت الذي لا يزال فيه الأطفال على اتصال وثيق بالأبوين - فرصة مثالية لمساعدة أطفالهم على تسيُّد عالم العواطف. ينهل طفلنا المحظوظ بأبوين متعاطفين ليس فقط من تقبُّلهما الدافئ لمشاعره، بل أيضًا من استماعهما المتفاعل إليه، الذي يساعده على تطوير فهم أكبر لعواطفه واحتياجاته، وعواطف الآخرين واحتياجاتهم. يعي هؤلاء الآباء أن الطفل الذي يسيء التصرف إنما يعبر عن حاجته إلى مساعدتهم في التعامل مع عواطفه، وينظرون إلى سوء السلوك بوصفه فرصة للنمو. ولأن هؤلاء الآباء يستطيعون إدارة قلقهم، فإنهم قادرون أيضًا على مساعدة أطفالهم على حل المشكلات بالاستماع والتفكر وتلاقح الأفكار للتوصل إلى بدائل جديدة. بحلول الوقت الذي يبلغ فيه طفلنا ذو الذكاء العاطفي العالي سن التاسعة، يُرجح أن يكون متقدمًا على زملائه بسنوات في قدرته على إدارة عواطفه - ومن ثَمَّ سلوكه.

ما الذي يستطيع الآباء فعله لتنشئة طفل ذي ذكاء عاطفي عالٍ؟ لنبحث ذلك.

أساسيات التدريب العاطفي

«كان يخامرني القلق من أن هذا النهج قد يفسد طفلَي أو يتسبب في المزيد من السلوكيات السيئة، لكنه جعلهما راغبَين في أن يحسنا التصرف. في نهاية الأسبوع الماضي، شرع ابني ذو الأعوام الأربعة في البكاء والصراخ في وجهي. أخذت نفسًا عميقًا، وقاومت رغبتي في إجباره على احترامي وإخباره بأن يتمالك نفسه (رد فعلي المعتاد في الماضي). حملته، وأجلسته في حضني، وتركته يبكي. أخبرته بأنني أفهم وأن من الصعب أن تُمنع من الأشياء التي ترغب في فعلها عندما تريد ذلك، وأنني أراهن بأنه سيفعل ما يشاء طوال اليوم حينما يكبر. ظل يبكي ربما لدقيقة واحدة، ثم نهض وقال: «حسنًا، لقد انتهيت. لنذهب إلى الحديقة!». في الماضي، كانت هذه الحوادث تتحول إلى معارك كبرى، وتنتهي بشعور بالإنهاك وبأني أم مريعة».

- لارا، أم لطفلين أحدهما يبلغ ثمانية عشر شهرًا، والثاني أربعة أعوام

كيف ينمي الأطفال الذكاء العاطفي

يولد كل طفل وبداخله رغبة في التواصل بعمق مع غيره من بني البشر والاستمتاع بإتقان تخطي العقبات التي تمثلها الحياة. ذلك هو ما يجعل الإنسان سعيدًا. لكن بعض الأطفال يتعثرون، أو يفقدون الأمل في تحقيق هذه الأهداف. فما الذي يعترض سبيلهم؟ الاحتياجات القوية التي تبقى من دون تلبية والعواطف القوية التي لا تسعهم إدارتها. تتمثل مهمتنا نحن الآباء في تلبية تلك الاحتياجات ومساعدة أطفالنا على تعلم إدارة تلك العواطف القوية، وبذا نساعدهم على بلوغ معدل ذكاء عاطفي عالٍ.

ألم تلاحظ الجزء الأصعب في مساعدة طفلتك على تعلم تنظيم عواطفها؟ لقد نشأ أغلبنا على الاعتقاد بأن العواطف خطيرة. وإن كنا عاجزين عن التسامح مع حزننا أو غضبنا، فلن نقدر على التسامح مع حزن طفلنا أو غضبه. وإن عجزنا عن تقبل خيبة أمل طفلنا أو غضبه أو حسرته، فنحن نرسل إليه رسالة مفادها أن مشاعره أخطر من أن يُسمح بها. ولن

يمحو ذلك مشاعره لسوء الحظ. وإنما سيمنع طفلنا، فحسب، من تعلُّم كيفية إدارتها.

سيمنحك هذا الفصل الاستراتيجيات الأساسية التي تحتاج إليها لمساعدة طفلتك على تطوير ذكاء عاطفي عالٍ: إبداء التعاطف، وفهم العواطف والاحتياجات، ومساعدتها على التعامل مع مشاعرها القوية، بما فيها الخوف والغضب.

التعاطف، أساس الذكاء العاطفي

«أصِبت بانهيار منذ بضعة أيام، واعترتني نوبة غضب بسبب شيء كانت تفعله ابنتي ذات الأعوام الأربعة. فتراجعَت بضع خطوات إلى الوراء، من دون أن ترتبك، ونظرت إليّ. اقتربت مني وفتحت ذراعيها لتعانقني قائلة: «تبدين مستاءة حقًّا». لقد شهدت تعاطفي معها ومع انهياراتها، وصارت قادرة على أن تشاركني السعي نحو التوازن، وأن تحملني عندما أحتاج إلى القليل من المساعدة في يومي».

- كانديس، أم لطفلة في سن الرابعة

التعاطف ليس أساس الذكاء العاطفي فحسب، بل هو أساس التربية الفعَّالة، كما قال جون جوتمان، المؤلف مع دانيال جولمان كتاب «تنشئة طفل ذكي عاطفيًّا». لماذا؟ لأنه ضروري لمقدرتك على فهم طفلتك والتواصل معها. ولأنه سيمنعك من إسقاط مشكلات طفولتك الخاصة على طفلتك. ولأن، من دونه، لن تشعر طفلتك ببساطة بأنها محبوبة، بصرف النظر عن مدى حبك لها.

غالبًا ما يُعرَّف التعاطف بأنه: رؤية الأمور من وجهة نظر الطرف الآخر. لكن التعاطف في الواقع هو نشاط بدني، يتحكم فيه الفص الجزيري في النصف الأيمن من دماغنا. هل تذكر كيف تشكلت بنية النصف الأيمن من الدماغ خلال العامين الأولَين قبل أن يتكلم طفلك؟ يعتقد العلماء أن النصف

الأيمن من الدماغ هو مايسترو الحميمية. يربط الفص الجزيري الدماغ بالقلب والجهاز الهضمي والجلد. لذلك عندما يخفق قلبنا، أو تتقلص معدتنا، أو يقشعر جلدنا، فهذا معناه أن الفص الجزيري يرسل إلينا رسالة. وعندما نحس بتعاطف عميق، نحس به داخل أجسامنا. ذلك يعني أن التعريف الأدق للتعاطف هو «الإحساس» بالأمور من وجهة نظر الطرف الآخر.

عندما يسبغ أحد الأبوين نعمة التعاطف على طفلة تكافح، يغير ذلك الاتصال العميق كل شيء. التعاطف يوطد رابطة علاقتهما. يساعد التعاطفُ الطفلةَ على الشعور بأنها مفهومة، وأنها ليست وحيدة مع آلامها ومعاناتها. التعاطف يشفي. وتجربة التعاطف تعلِّم الصغيرة أعمق الطرق التي يتواصل بها البشر، فتمنحها منصة انطلاق لكل علاقة مستقبلية.

كيف يطور الأطفال التعاطف؟ يحدث ذلك بشكل طبيعي، بوصفه جزءًا من التطور العاطفي الصحي، ما دام الأطفال يتلقون التعاطف من القائمين على رعايتهم. ولعل هذا سبب أن التربية بالتعاطف تُعد هدية مضاعفة لطفلك: بالإضافة إلى تعاطفك الذي يساعده على تعلم إدارة عواطفه، فإن تلقِّي تعاطفك يساعده، أيضًا، على تطوير التعاطف تجاه الآخرين. منح التعاطف هو أيضًا هدية لك، لأن الأطفال الذين يشعرون بتعاطفك يكونون أكثر تعاونًا في تقبلهم لتوجيهك. الترجمة: يجعل التربية أسهل كثيرًا!

لكن معظم الآباء يجدون فكرة التربية بالتعاطف مثيرة للقلق. إذ كيف للمرء أن يفعل ذلك بالضبط؟

أنت تعرف الإجابة بالفعل. ففي كل مرة تقول فيها: «أعلم ما تشعر به» أو «يبدو أنك مررت بيوم صعب»، تكون متعاطفًا. في كل مرة تسمو فوق مشاعرك الخاصة لترى الأمور من وجهة نظر طفلك، ذلك تعاطف. يبدو الأمر بسيطًا، أليس كذلك؟ لماذا إذن يتمتع التعاطف بكل هذه القوة؟ تخيل أن التعاطف مرآة تحملها لطفلك. إن تقبلك لما يشعر به وتفهمك له يساعدانه في التعرف على عواطفه الخاصة وتقبُّلها. ذلك هو ما يسمح للمشاعر بتفريغ

شحنتها وبدء التلاشي. لسنا بحاجة إلى التصرف وفق عواطفنا أو حتى استلطافها، نحن بحاجة فقط إلى الاعتراف بوجودها لتحرير أنفسنا منها.

إن تقبلك لعواطف طفلك يعلمه أن حياته العاطفية ليست خطيرة ولا مخزية، بل إنها في الواقع حقيقة كونية ويسهل التحكم فيها. لقد مر الجميع بشعور كهذا، حتى إن هناك اسمًا له! يشعر بالفهم والقبول. يدرك أنه لن يُترك وحيدًا في مواجهة عواطفه القوية.

ما لا يُعد تعاطفًا

- **التساهل.** يمكنك (وحريٌّ بك) أن تضع الحدود. لكن المفتاح يكمن في أن تعترف باستياء طفلك من تلك الحدود. من المهم بالنسبة إلى طفلك أن تكون قادرًا على التسامح مع خيبة أمله منك وغضبه عليك، بالإضافة إلى كل عواطفه الأخرى.

- **حل المشكلة.** الهدف هو مساعدته على اجتياز مشاعر الانزعاج بحيث يمكنه البدء بالتفكير في الحلول بنفسه، وليس حل المشكلة نيابةً عنه. عندما يعبر عن مشاعره حيال أمر ما، ترغب في الاستماع إليه والاعتراف به، وليس التعجيل بالحلول. وذلك معناه أن عليك إدارة قلقك الخاص من المشكلة المطروحة (الأمر الذي يعني أن تنفض عنك مشاعرك القلقة، وتقاوم الإتيان بأي تصرف).

- **الموافقة.** إن تقبُّل مشاعره والاعتراف بها لا يعنيان موافقتك عليها أو تأييدك لها. أنت تُريه أنك تفهم، لا أكثر، لا أقل. إذا كان سبق لك وشعرت بأنك مفهوم، فأنت تعرف كم هي عظيمة هذه الهدية.

- **التقصي**. «أخبريني كيف تشعرين» ليست تعاطفًا. التعاطف هو الجلوس برفقة ما تريك إياه عن تجربتها، وليس نزع الضمادة لفحص الجرح.

- **التحليل**. «أظنك غاضبة بسبب شعورك بالغيرة، لأن اليوم هو عيد ميلاد أختك». التعاطف هو تقبل ما يعبر عنه أحدهم والبقاء معه، وليس إرباكه بالتنقيب في نفسيته - حتى وإن كنت على صواب. عبارة بسيطة مثل: «تبدين عابسة اليوم، يا عزيزتي» ستنفعها بشكل أكبر في ملاحظتها ما يجري. بل إن الكلمات نفسها ليست ضرورية، خصوصًا مع تقدم عمر الأطفال، لأن تسمية المشاعر غالبًا ما يُشعِر الناس بأنهم يخضعون للتحليل أو الانتقاد. مجرد قول «همم...» أو «رائع!» أو «يؤسفني ذلك» بدفء وعطف سيساعد طفلتك على الشعور بأنها مفهومة.

- **التهويل**. طابِق رد فعلك مع مزاجه. كونك محبطًا بعض الشيء لأن فريقه خسر مباراة كرة القدم لا يستحق منك رد فعل كما لو أن أحدهم قد مات.

- **المجادلة مع الشعور**. ذلك يُفقده الأهلية فحسب، ويُشعره بالذنب حيال شعوره. كما أنه يدفع العاطفة لتستقر تحت الإدراك الواعي، فيحمل معه في الأرجاء شعورًا سلبيًّا متأهبًا للظهور من جديد مع أدنى استفزاز.

- **محاولة الترفيه عنها**. لا شك أنك تريد مساعدتها في تجاوز مشاعرها المزعجة، لكنك لا تريد أن تعطيها رسالة مفادها أنك تحتاج إلى الهروب منها. فبمجرد أن تتاح لها فرصة آمنة لملاحظة العاطفة وتقبلها

والتعبير عنها لنفسها أو لك، ستتبدد بشكل طبيعي. عندئذٍ ستشعر بجاهزية «للترفيه» في صورة تغيير المشهد والموضوع. وستكون قد أعطيتها رسالة مفادها أن كل ما فيها مقبول، بما في ذلك مشاعرها المزعجة.

ما يُعد تعاطفًا

- **الاستماع والتقبُّل من دون ضغوط تدفعك إلى حل أي شيء.** لست بحاجة إلى حل أي شيء، ولست بحاجة إلى موافقته على آرائه، لكنك بحاجة إلى تقبُّل أحقية طفلك في مشاعره. لا تأخذ الأمر على محمل شخصي.

- **المحاكاة والاعتراف والتأمل.** «أنت غاضب بشدة من أخيك»، أو «يا إلهي! انظر إلى نفسك، كم ضقت ذرعًا!»، أو «تبدو قلقًا بشأن المبيت خارج المنزل».

- **احترام الحدود الصحية.** حقيقة أنك تتعاطف لا تعني أن تفقد إحساسك بالطمأنينة. يوضح تفهمك الدافئ أنك تفهم أنه يحسبها نهاية العالم، وفي الوقت ذاته قدرتك على البقاء منتظمًا من الناحية العاطفية تؤكد له أن ثمة ضوءًا في نهاية النفق.

حقيبة طفلك العاطفية

«اليوم، بينما أقود السيارة عائدين إلى المنزل، تذمر ابني قائلًا إنه يريد الذهاب إلى مطعم لتناول العشاء. ثم بدأ يصرخ. أمكنني الشعور بصبري ينفد، لكنني استطعت الحفاظ على هدوئي وقول عبارات مواسية من قبيل: «أعلم أنك ترغب حقًا في تناول العشاء في ذلك

المطعم... إنك حزين... ها أنت ذا تبكي». وصلنا إلى المنزل وشعرت بضغط فوري لبدء إعداد العشاء، إذ كان كلانا جائعًا، لكني كنت أعلم أنه بحاجة إلى إفراغ حقيبته العاطفية، لذلك أخبرته بأنني سأحتضنه قدر ما يشاء. الطريف أن الأمر لم يستغرق وقتًا طويلاً. فقد بكى بعمق، ثم زفر متنهدًا، وقال: «لقد أردت حقًّا الذهاب إلى ذلك المطعم، وبكيت كثيرًا بشأن ذلك». وبأعجوبة، سارت الأمسية بأكملها على ما يرام».

- هيذر، أم لطفل في سن الرابعة

إن قمع البشر لعواطفهم أمر غير مُجدٍ. عندما نتجاهل أو «نكبت» عواطفنا، ننبذها خارج الوعي، ونلقي بها في اللاوعي، حيث تصير خارج نطاق سيطرتنا. ومن سوء الحظ، يحول ذلك بيننا وبين تنظيمها، فتندلع، مع عواقب كارثية أحيانًا. من حسن الحظ، لسنا بحاجة إلى قمع عواطفنا لإدارتها. فمع تقدمنا في السن، يمكننا استخدام كلماتنا وقصصنا («إن مزاجي عكر اليوم لأنني متعب، لذلك أبالغ في ردة فعلي») لتنظيم مشاعرنا. يُشعرنا عقلنا المنطقي بأمان كافٍ لاختبار تلك العواطف القوية. وعندما نسمح لأنفسنا بالشعور بها، تمر عبرنا وتتبخر.

والأطفال، شأنهم شأن ذويهم من البشر، يحتاجون هم أيضًا إلى الشعور بعواطفهم كيما تتبدد وتختفي. لكن نظرًا إلى أن أدمغة الأطفال المنطقية غير مكتملة النمو، فلا يسعهم استخدامها لتعزيز شعورهم بالأمان. وعوضًا عن ذلك، يستخدمك طفلك. يُشعره حضورك الدافئ بالأمان الكافي لاختبار دموعه ومخاوفه. إن لم تكن موجودًا - أو إن شعر بانفصاله عنك في تلك اللحظة - فهو يكدس تلك المشاعر في حقيبة عاطفية مجازية، ويحملها معه هنا وهناك. وإلى أن يشعر الطفل بأمان كافٍ لإفراغ الحقيبة، يظل شديد العصبية وهشًّا عاطفيًّا، يحاول منع محتوياتها من الانسكاب، فلا يستطيع الوصول إلى الموارد الداخلية التي يحتاج إليها للتعامل مع التحديات العادية للحياة اليومية.

من سوء الحظ، لا يمكن لطفلتك في العادة إخبارك بسبب انزعاجها. لم تتمرس بالعواطف بعد، لذلك لا تعرف كيف تطلب مساعدتك. كل ما تعرفه هو أنها تشعر بتعكر المزاج والضيق. من حسن الحظ، أن تلك إشارة إليك لتتحرك، لأن شعور الأطفال بالسوء يجعلهم يسيئون التصرف، أو «يثورون» (act out). لعلك سمعت بذلك المصطلح المستخدم لوصف الطفل ذي السلوك السيئ. لكن يمكننا أيضًا أن ننظر إلى سوء السلوك بوصفه ثورانًا لعاطفة قوية لا يستطيع الطفل التعبير عنها بالكلمات. لذلك، فإن جميع «السلوكيات السيئة» هي إشارة إلينا بوصفنا آباءً بأن طفلنا يحتاج إلى مساعدتنا في التعامل مع عاطفة لا تسعه معالجتها، عاطفة تدفعه إلى إساءة السلوك.

بعض العلامات الدالة على أن طفلتك بحاجة إلى مساعدتك للتعامل مع عواطفها:

- تصير متعنتة، تعبر عن حاجة ماسة لا بد من إشباعها. وإذا لبَّيت مطلبها، تعلن فورًا عن مطلب جديد.
- تبدو عكرة المزاج وتعسة بشكل عام، ولا يمكنك إسعادها بتاتًا مهما تفعل.
- «تسيء السلوك»، تنظر إليك مباشرةً أحيانًا فيما تخرق القواعد، مما يشير إلى فقدان اتصالها بك. (عندما يقع الأطفال في قبضة عواطف سلبية قوية، يشعرون بفقدان الصلة والوحدة).
- «تثور» مرتكبةً جريمة انفعال عاطفي، مثل ضرب أحدهم أو كسر شيء ما، مما يظهر لك أن مشاعرها أقوى من قدرتها على التحكم.
- تبدو كحفرة ليس لها من قرار، أو تنخرط مرارًا وتكرارًا في السلوك السيئ نفسه، ولا يبدو أن حبك واهتمامك يغيران هذا النمط.

كيف يمكنك مساعدة طفلتك في تعاملها مع العواطف القوية؟ نظرًا إلى أن الدموع والضحك كليهما يساعدانا على تفريغ القلق والعواطف،

ساعِد طفلتك على اللعب عندما يسعها ذلك، وعلى البكاء عندما يتعين عليها ذلك. بعبارة أخرى، الجرعات المنتظمة من اللعب - ولا سيما اللعب الذي يمس أي مشكلة تواجه طفلتك من الناحية التنموية - ستعينها على اجتياز المخاوف والإحباطات العادية التي تصاحب المهام المناسبة تنمويًّا. يمكنك أيضًا الاستجابة بمرح للسلوك «المنحرف» الذي يشير إلى فقدان الاتصال. على سبيل المثال، عندما ينظر طفلك إليك مباشرةً ويخرق قاعدة بسيطة، حاوِل الإمساك به ومشاكسته ببعض اللعب الخشن الرقيق، وإشعال جذوة صلتك به بمرح. أليس حريًّا بك أن تخبره بأنك جاد بشأن القاعدة التي خرقها لتوه؟ إنه على دراية بهذه القاعدة بالفعل. لقد خرقها بسبب حاجة ما غير ملباة أو عاطفة طاغية يحتاج إلى مساعدتك للتعامل معها. لكن قبل أن تصحح السلوك، لا بد أن تتواصل مع صاحبه. لن يفيد التأديب إلا في تقليص شعوره بالأمان. أما اللعب فيخلق إحساسًا بالأمان، ويحرر هرمون التواصل (الأوكسيتوسين).

لذلك إن نظر طفلك إليك مباشرةً، وسكب صحن حبوب الفطور خاصته، فهذا ليس لأنه يظن أنها تنتمي إلى الأرض. ربما هو بحاجة إلى التواصل معك. ربما يشعر بالتجاهل لأنك دائمًا بصحبة أخيه الرضيع. ربما هو قلق بشأن الرحلة الميدانية التي سيذهب فيها اليوم أو بشأن ذلك الشجار الذي خضتِه مع زوجك ليلة أمس. لستِ بحاجة في الواقع إلى معرفة ما الذي يسوق سلوكه، ستظل خطوتك الأولى دائمًا أن تعاودي الاتصال. بالغي في غضبك. «ما الذي حدث لحبوب الفطور؟! أوه، لا! هذا مريع! تعالَ إلى هنا، يا ساكب حبوب الفطور، أنت! سأريك ما الذي يحدث لساكبي حبوب الفطور!». أمسكي به، واحمليه على ظهرك، واركضي به في أرجاء الغرفة. ثم أنزليه بالقرب من حبوب الفطور، وقبِّليه على بطنه عشر مرات. ستعلمين أنك على المسار الصحيح عندما ترين قوة ضحكه - كلما كثر ضحكه زاد تفريغه للقلق الذي يشعر به حيال المسألة. وفي كثير من الأحيان، ستعيد

هذه اللعبة البسيطة وحدها طفلك إلى طبيعته المشرقة، جاهزًا لمساعدتك في تنظيف حبوب الفطور.

ومع ذلك، في بعض الأوقات على الأقل حينما يرسل طفلك إشارة من العبوس أو سوء السلوك أو التعنت، تكون عواطفه كثيفة إلى الحد الذي يكون معه أوان اللعب قد فات، ولا يتبقى لديك خيار سوى الدموع. لكن عندما نحتاج نحن البشر إلى البكاء غالبًا ما نخشى تلك المشاعر الغاشمة والهشة. ولإيقافها عند حدها، نلجأ إلى العنف. لذلك عندما تنتاب طفلكِ مشاعر تخيفه حقًّا، يحاول ألا يشعر بها. فيغضب بدلًا من ذلك. يُخرِج تلك المشاعر في صورة تصرفات سيئة. من شبه المؤكد أنه «أذكى من ذلك» وأنه يريد «التأدب»، لكنه عالق في قبضة عواطف قوية لا يفهمها، مسوقًا لإساءة التصرف، ويشعر ببساطة بأنه شخص سيئ. إن سوء سلوكه هو نداء استغاثة.

ما نوع المساعدة التي يحتاج إليها؟ إنه يحتاج إلى أن يُقبَل غضبه بعطف، حتى يمكنه اجتيازه والوصول إلى الدموع والمخاوف الكامنة تحته. يحتاج إلى أن يريكِ مدى تألمه، أن يعرف أنك تصغين إلى معاناته. نعم، سيجتاز هذه المشاعر، لكنه في البداية يحتاج إلى أن يعرف أنه ليس مذنبًا لشعوره بهذا الغضب، ويحتاج إلى اهتمامك المحب لاختبار كل الخوف أو خيبة الأمل أو الحزن الكامن تحت الغضب، حتى يمكنه تجاوزه.

تفهُّم الغضب

«الأطفال يحتاجون إلى الحب، خصوصًا عندما لا يستحقونه».

– هارولد هولبرت

إحدى أهم الرسائل التي يمكننا منحها لأطفالنا بشأن العواطف هي أن

الغضب شعور بشري عالمي يمكن إدارته والتحكم فيه. كيف نفعل ذلك؟ من خلال الاعتراف بغضبهم والاستجابة له، بدلًا من تجاهله أو المعاقبة عليه. بمجرد أن يدرك الأطفال أن غضبهم مسموع ومستجاب يعبرون عنه بشكل أهدأ، بدلًا من اللجوء إلى العدوانية. وفي المقابل، الأطفال الذي يتلقون رسالة مفادها أن الغضب ليس مقبولًا ولا محترَمًا يحاولون قمعه، مما يعني أن مشاعر الغضب تتوارى تحت البساط لا لشيء إلا لتنفجر فجأةً من دون ضوابط العقل الواعي. ومن ثَمَّ فإن موقفنا تجاه غضب طفلنا يمكن إما أن يساعده على تعلُّم إدارته، وإما أن يدفعه نحو العدوانية.

وعلى الرغم من أننا لا نلاحظ ذلك عادةً عندما تجتاحنا موجة سخط، فإن الغضب في الواقع هو دفاع ضد مشاعر أعمق من الخوف أو الأذى أو خيبة الأمل أو أي ألم آخر. عندما تصير تلك المشاعر مفجعة أكثر مما ينبغي، نثور غضبًا لمنع أنفسنا من الإحساس بالألم. نحتشد ضد التهديد المتصور بالهجوم، مدركين على نحو غريزي أن خير وسيلة للدفاع هي الهجوم. يكون الهجوم منطقيًّا أحيانًا، لكن فقط عند وجود تهديد فعلي. وفي حين أن الأطفال يغضبون كثيرًا بسبب هشاشة مشاعرهم، إلا أن التهديدات الفعلية نادرة. في معظم الأوقات حينما يغضب الأطفال، يرغبون في مهاجمة شقيقهم الصغير (الذي كسر تذكارهم العزيز) أو آبائهم (الذين كانوا «مجحفين» في تأديبهم) أو معلمهم (الذي أحرجهم) أو المتنمر في الملعب (الذي أخافهم).

يمكنك مساعدة طفلتك في التعامل مع غضبها بتذكُّر أن هذه الطفلة الغاضبة إنما تقصد أن تُريك أنها خائفة ومنفصلة وتتألم بداخلها. مهمتك هي الاعتراف بكلٍّ من الغضب والعواطف الكامنة تحته. بمجرد أن تُتاح الفرصة للأطفال للإحساس بمشاعر الهشاشة التي كانوا يتجنبونها، لا يعودون بحاجة إلى الغضب بوصفه دفاعًا، فيذوي بعيدًا.

عندما يعيش الأطفال في منزل يُعامَل فيه الغضب بطريقة صحية، يتعلمون بصفة عامة إدارة غضبهم بشكل مثمر. وذلك يعني:

- **السيطرة على الاندفاعات العدوانية.** عندما نتقبل غضب طفلتنا ونحافظ على هدوئنا، تُرسِي المسارات العصبية – وتتعلم المهارات العاطفية – التي تحتاج إليها كي تهدأ من دون الإضرار بنفسها أو بالآخرين أو بالممتلكات. بحلول الوقت الذي يبلغ فيه الأطفال سن الروضة، ينبغي أن يصيروا قادرين على احتمال دفقات الأدرينالين وغيره من كيماويات «القتال» في الجسم من دون التصرف بناءً عليها وضرب أحدهم بعنف.

- **الاعتراف بالمشاعر الأخطر الكامنة أسفل الغضب.** بمجرد أن يسمح الطفل لنفسه بالشعور بحسرته على التذكار المكسور، أو ألمه من إجحاف أمه، أو خزيه بسبب جهله الإجابة في الفصل، أو خوفه من تهديد زميله، يمكنه المضي قُدمًا. لا يعود بحاجة إلى غضبه لصد هذه المشاعر، فيتبخر الغضب.

- **الحل البنَّاء للمشكلات.** الهدف هو أن يستخدم طفلك الغضب حافزًا لتغيير الأمور حسب الضرورة كيلا يتكرر الموقف. قد يشمل هذا إبعاد تذكاراته عن متناول أخيه الصغير أو التماس مساعدة أبويه للتعامل مع المتنمر. وقد يشمل أيضًا الإقرار بمساهمته في المشكلة، حتى يعتزم أن يبلي بلاءً أفضل في اتباع قواعد أبويه أو التحضير جيدًا قبل الذهاب إلى الفصل.

من الواضح أن الأمر يستغرق سنوات من الإرشاد الوالدي للأطفال لتعلُّم

هذه المهارات. لكن بحلول الوقت الذي يبلغ فيه الأطفال سن السادسة، ينبغي أن يكون الدماغ قد تطور إلى النقطة التي يمكن فيها لمراكز التفكير أن تهيمن على رسائل الطوارئ المنبعثة من مراكز الدماغ الدُّنيا. الأطفال الذين لا يستطيعون التحكم في اندفاعاتهم العدوانية عند الانزعاج الشديد يرسلون إشارة مفادها أنهم بحاجة إلى مساعدة لمعالجة تراكمات العواطف وحنقهم الدائم. إذا استطاع الآباء مساعدة أطفالهم على الشعور بأمان كافٍ للتعبير عن الغضب واستكشاف المشاعر الكامنة تحته، سيستطيع الأطفال شيئًا فشيئًا تجاوز غضبهم والوصول إلى الحل البنَّاء للمشكلات خلال سنوات الدراسة الابتدائية.

تلبية الاحتياجات الأعمق لطفلك

«لقد اكتشفنا طريقة لاصطحاب الأطفال إلى تسعة دروس في الأسبوع، وتنظيم رحلة العطلة إلى ديزني وورلد، وإقامة حفلة عيد الميلاد لدَزِّينة من الأطفال ذوي الأعوام الخمسة. فلماذا إذن تبدو قصة هادئة على ضوء الشموع عصية على المنال؟ الحق أن القصة أكثر إثراءً لروح طفلنا».

– كاترينا كينيسون

في بعض الأحيان، تُستثار عواطف أطفالنا القوية بسبب الاحتياجات الأساسية غير الملباة، أو الاحتياجات التي لا يستطيعون التعبير عنها لفظيًّا. يركز معظم الآباء على الاحتياجات الجسدية مثل النوم والطعام والنظام. لكننا غالبًا ما نغفل عن احتياجاتهم الأعمق:

- معرفة أن آباءهم يعشقونهم، ويحبون الاعتناء بهم، ويأبهون لسعادتهم. (الجدارة والأمان، تقدير الذات)
- الشعور بأنهم مرئيون ومعروفون ومقبولون ومقدَّرون بحق – حتى

الجوانب «المخزية» مثل الغضب والغيرة والتفاهة والجشع. (الحب غير المشروط)

- البقاء على اتصال بكلٍّ من الأبوين خلال أوقات منتظمة غير هادفة من الاسترخاء والمرح والتطمين. (الحميمية، الانتماء)
- اجتياز العواطف اليومية الصعبة. (الاكتمال العاطفي، قبول الذات)
- إتقان مهارات جديدة. (الإتقان، الاستقلالية، الثقة بالنفس)
- التصرف بناءً على دوافع المرء للتأثير في العالم. (حرية الإرادة، السيطرة)
- تقديم مساهمة. (القيمة، المعنى)

لا يستطيع الأطفال تسمية هذه الاحتياجات، لكن عندما تمضي من دون تلبية، لا يشبون بسعادة. يبدون تعيسين وغير متعاونين وجشعين. لا شيء يبدو كافيًا بالنسبة إليهم. لذلك يظلون يطالبون بالمزيد والمزيد. مزيد من الوقت قبل النوم. مزيد من الحلوى مقارنةً بأشقائهم. مزيد من الممتلكات المادية. لكن المزيد مما لسنا بحاجة إليه حقًّا في المقام الأول لا يمكن أبدًا أن يشبع أعمق رغباتنا.

من حسن الحظ، يخبرنا أطفالنا عندما لا تُلبى احتياجاتهم. في الواقع، كل «السلوكيات السيئة» هي نداء استغاثة من طفلتك، ينبهك إلى احتياجات غير ملباة أو مشاعر متداخلة. إذا استمعتِ إلى طفلتك وأخبرتِها بأنك تأخذين احتياجاتها على محمل الجد، ستسترخي أمام ناظريك، ولن تشعر بضرورة القتال من أجل تلبية احتياجاتها. ستشعر بما نشعر به جميعنا عندما تُشبع احتياجاتنا: الراحة والسعادة والانفتاح والامتنان. هنا يصير الأطفال مستعدين للتعاون.

عندما ييأس الأطفال من إقناعنا بأن احتياجاتهم مشروعة، يتذمرون. يحولون كل شيء إلى صراع على السلطة، أو يتصرفون بعدم مبالاة أو

عِند. عادةً ما نطلق على هذا السلوك صفة «سيئ»، لكن يمكننا أيضًا عدُّه استراتيجية صبيانية مختلة لتلبية احتياجات الطفل المشروعة.

هل يعني ذلك أن لا داعي للانزعاج؟ لن يمكنك تلافي الانزعاج على الأرجح. لكن تغيير انزعاجك سيزيد من فعاليتك في تغيير سلوك طفلك. ذكِّر نفسك بأن طفلك يحاول تلبية حاجة إنسانية مقبولة ليس إلا، وأن مساعدتك ضرورية لإيجاد طريقة أفضل له لتلبية تلك الحاجة.

وبالطبع، ليست كل الرغبات احتياجات. لكننا عندما نلبي الاحتياجات الأعمق لأطفالنا بأن يكونوا مرئيين ومقدَّرين ومتصلين، يصيرون أكثر سعادة وتعاونًا، فيتمكنون من إدارة خيبة أملهم عندما نقول لا للرغبات العابرة التي يظنون أنها ستجعلهم سعداء. تلك الرغبات ليست احتياجات فعلية: إنما هي استراتيجيات لتلبية الاحتياجات. ومن شأن بعض الاهتمام منك أن يلبي احتياج طفلتك إلى الحلاوة بشكل أفضل بكثير من تلك الحلوى.

تدريب الذكاء العاطفي لدى الطفل الصعب

يولد بعض الأطفال بنزعة من القلق أو الاكتئاب. في بعض الأحيان، تكون تلك النزعات قوية إلى حد الظهور في صورة أفكار سلبية أو وسواس قهري أو رهاب أو سلوك قلِق يشق على الأبوين التعامل معه. لنبدأ كما اعتدنا بأفكارنا **الثلاث الكبيرة – تنظيم النفس، وتعزيز الاتصال، والتدريب وليس السيطرة.** أولًا، إذا استطعنا رؤية عقدة الخوف والجزع المحكمة التي تتملكنا تجاه مشكلات طفلنا، سنتمكن من إرخائها ومنح أنفسنا وطفلنا متنفسًا للتغيير. ثانيًا، إذا استطعنا العمل للبقاء على صلة وثيقة بطفلنا، سيخفف إحساس الأمان هذا من حدة أعراض الطفل أكثر من أي شيء آخر قد نجربه. على سبيل المثال، تشير البحوث إلى أن التربية المتجاوبة يمكن أن تُحدِث فرقًا بين أن يصير الطفل الخجول قائدًا أو انطوائيًّا. ثالثًا وأخيرًا، المقصود

بالتدريب وليس السيطرة أن نفكر بإبداعية، وأن نعثر على الدعم الخارجي الذي نحتاج إليه لمواجهة هذا التحدي الاستثنائي. في بعض الحالات، يكون التدخل المتخصص ضروريًا. وفي حالات أخرى، لا تحتاج طفلتنا إلا إلى عون إضافي منا لعبور حاجز الخوف كيما ترقى إلى مستوى مهامها التنموية المناسبة لسنها. كيف يحدث هذا؟

عندما بدأت مورجان ارتياد الروضة، كانت تتشبث بأمها كل صباح، وتعوي بصوت يمكن سماعه في جميع أنحاء المدرسة. بذل أستاذها المساعد جهدًا جهيدًا للتواصل معها، إلى أن استطاعت مورجان في النهاية أن تسمح لأمها بالرحيل في الصباح، وإن لم يحدث هذا قَطُّ من دون دموع. لازمت مورجان أستاذها كظله طوال النهار. وفي المنزل، كانت تخاف من الحشرات، من السقوط في بالوعة حوض الاستحمام، من غسل شعرها، من الكلب في الفناء المُسيَّج بالجوار. بدا أنها محبة للكمال بالفطرة، فكانت تصر على فعل الأمور بأمثل طريقة ممكنة، وتبكي إذا ما شعرت بالانتقاد. يستغرق الأمر دهرًا لتسقط في النوم، تتشبث بأبويها إن حاولا مغادرة الغرفة، ثم لا تني تستيقظ مرة تلو مرة، وتصرخ مطالبة بأن يستلقي أحد أبويها إلى جوارها. تناوب والداها - خفيفا النوم - على وردية الليل، بحيث يستيقظ أحدهما أغلب الليل كل ليلة.

على الرغم من أن مورجان ربما قد عانت صدمة ما في مرحلة مبكرة من حياتها، فمن المرجح كذلك أنها وُلدت ببساطة بنزوع خفيف إلى القلق. ليس من شيمها أن تلعب دور البطولة في مسرحية المدرسة أو حتى أن تلقي نكتة على مائدة الغداء المدرسية. بيد أن ذلك لا يعني أنها لا يمكن أن تحظى بطفولة سعيدة وأصدقاء مقربين وحياة طيبة. قد تظل مورجان قلِقة بعض الشيء طوال حياتها، لكن يمكن لأبويها أن يساعداها في تعلم إدارة قلقها. يمكن لأبوَي الطفلة القلِقة مساعدتها عن طريق:

- تدريبها على ملاحظة قلقها وتهدئة نفسها.
- تدريبها على إدراك مشاعرها الخاصة والتعبير عنها (لأن كبت العواطف يسبب القلق).
- تعليمها المهارات الاجتماعية.
- تعليمها مهارات الاسترخاء.
- مساعدتها على اكتساب الثقة بتحقيق إنجاز حقيقي.
- مساعدتها على تخطي الخوف من خلال التصدي للتحديات الجسدية.
- تخفيف الضغط النفسي في حياتها.

بدأ والدا مورجان استخدام تمارين الاسترخاء معها كل ليلة لمساعدتها على التراخي. خصصا وقتًا لممارسة اللعب الخشن والمشاكسة يوميًّا ليساعداها على اكتساب الثقة الجسدية. وفي الوقت المميز، لعبا ألعابًا تثير ضحكها بشأن الانفصال والكمال والسيطرة. وأخيرًا، قررا العمل مباشرةً لمساعدة ابنتهما على التخلص من عبء مخاوفها المتفشية، وبدآ بالنوم.

أولًا، ساعداها على تبديد بعض من قلقها المتعلق بالنوم عن طريق التلاعب بالمشكلة. فكان والدها يتظاهر بالسقوط نومًا على الأريكة، ثم الاستيقاظ مذعورًا لأنه بمفرده. فكانت مورجان تضحك بهستيرية، وتخبره بألا يتصرف كطفل رضيع، فاستمر والدها في تجربة تنويعات مختلفة من لعبته ما دامت مورجان مستمرة في الضحك. في إحدى المرات، وضعت مورجان والدها «في الفراش» على الأريكة، وأخبرته بأنها تعلم أن بإمكانه النوم بمفرده في حين ترجاها والدها أن تبقى، وقهقهت مورجان.

بعد بضعة أسابيع، اختار والدا مورجان إحدى عطلات نهاية الأسبوع الخالية من الالتزامات، ووضحا لها أنهما سيساعدانها على الغفو بمفردها

والنوم وحدها في الفراش. تصاعد قلق مورجان ليتحول إلى حالة من الذعر التام. بكت وصرخت واضطربت وضربت وصارعت واختبأت أسفل الفراش. ساعد والداها أحدهما الآخر على التحلي بالهدوء والصبر، وذكَّر كلٌّ منهما الآخر أنهما لا يقصدان التسبب في صدمة نفسية لابنتهما، بل هما يساعدانها على إظهار خوفها القديم العميق المضني والتغلب عليه. عندما حان موعد النوم، وضعا مورجان في الفراش، وطمأناها بأنهما سيبقيانها آمنة دائمًا، وأنهما يعلمان أن باستطاعتها النوم بمفردها. ومع ذلك، لم تغادر أمها الغرفة فعليًّا حينما غادرها أبوها. بدلًا من ذلك، احتضنتها خلال الانهيار الذي تلا. وكلما بدأت مورجان بالاستقرار، قبَّلتها والدتها مودعة ونهضت للرحيل - وعندها كانت مورجان تبكي أكثر، وتتشبث بوالدتها. وأخيرًا، وبعد أربع ساعات من البكاء والارتجاف والتعرق، أخبرت مورجان أمها بأن بوسعها المغادرة، شريطة أن تعدها بالعودة إن نادتها. نامت مورجان طوال الليل في تلك الليلة للمرة الأولى في حياتها. وفي الليلة التالية، تكررت العملية، غير أنها استمرت نصف الساعة فقط. وسرعان ما صارت مورجان تغفو بمفردها وتنام طوال الليل.

هل يُعد هذا تدريبًا على النوم؟ لعل الأحرى بنا أن نقول إن مورجان كانت تواجه صعوبة في الانفصال عن أبويها لتخلد إلى النوم وتظل نائمة، فساعدها أبواها على إخراج وتبديد المخاوف التي كانت تثير لديها قلق الانفصال. لاحِظ أنهما لم يتركاها تبكي بمفردها قَطُّ. أعلنا أنهما ينويان المغادرة، ثم ساعدا ابنتهما على التعامل مع استجابتها الخائفة. في أغلب الأحيان، يكون القلق - أو بمعنى آخر: الخوف - هو لُب مشكلات النوم لدى الأطفال. وفي حين أن لا حرج إن شاركت طفلة ذات أربعة أعوام والديها في فراشهما، فإن الأطفال في سن الرابعة يكونون قادرين تمامًا على النوم بمفردهم، ما إن يحصلوا على بعض العون في التعامل مع مخاوفهم.

هل يُعد هذا قصة نجاح؟ بالتأكيد. لكن الجزء الأفضل هو أن مورجان صارت أكثر استرخاءً في العموم، وتلاشت بعضٌ من مخاوفها الأخرى من تلقاء نفسها. للخوف طريقته في التفشي بعيدًا عن مصدره الأصلي. وعندما نمنح أطفالنا القلقين فرصة لتخطي الرعب القديم الكامن في أجسامهم، نساعدهم على تطوير شجاعة وحرية كبريين في بقية جوانب حياتهم كافة.

إرشادات العمل

«كان التغيير الذي طرأ على ابنتي (منذ أن بدأت تقبُّل مشاعرها) استثنائيًّا، صارت متعقلة ومتعاونة إلى أقصى حدٍّ. ما زلنا نمر بأيام صعبة، لكن نوبات الغضب قد ولَّت! أدركت أنها إذا انزعجت من أمر ما، فإن من حقها الشعور بذلك – يجدر بي أن أتراجع (أن آخذ نفسًا عميقًا) وأدعها تبكي لخمس دقائق، ثم تزحف إلى حضني، وتعانق إحدانا الأخرى، ونمضي قُدمًا في يومنا. هذا الأمر يستغرق الفترة نفسها التي تستغرقها نوبة غضب كاملة، لكنه أخف وطأة بكثير، ولا يتركنا شاعرتين بالغضب والاستياء».

– رينيت، أم لطفلة في سن الرابعة

هل أنت مستعد للتدريب العاطفي؟ خذ نفسًا عميقًا، واستعِد أكبر قدر ممكن من الهدوء. ثم استنفِر أكبر قدر ممكن من العطف، لكي توفر لطفلك بيئة آمنة للإحساس بتلك العواطف المزعجة. بمجرد أن يحس بها، ستتبخر. وبمرور الوقت، ستسمح له مصادقة عواطفه تلك بالتعرف عليها وتنظيمها. وصفة بسيطة، أليس كذلك؟ حسنًا، بلى، لكنها ليست سهلة. ستساعدك إرشادات العمل في هذا القسم على صقل مهاراتك في التدريب العاطفي.

سبع خطوات لإثراء ذكاء طفلك العاطفي

إذن هل تود أن تنشئ طفلًا يتمتع بالذكاء العاطفي وتتساءل من أين تبدأ؟ ابدأ باستخدام هذه الخطوات الأساسية مع طفلك بصفة يومية، وبعدها، سنتحدث عما ينبغي فعله عندما تطغى العواطف.

١. **اعترِف بوجهة نظر طفلك وتعاطف معه.** ليس عليك «إصلاح» أيًّ كان ما يزعج طفلك، لكن عليك التعاطف معه. جميعنا نعرف شعور الرضا الذي نحس به عندما يعترف الناس برأينا، ذاك الذي يجعل عدم نيل المراد أسهل بطريقة ما. «يصعب عليك التوقف عن اللعب والجلوس على العشاء، لكن الموعد قد حان».

٢. **اسمح بالتعبير عن العواطف، رغم وضع حدود للتصرفات.** إن مشاعر طفلك مشروعة. وما يحتاج إليه منك هو التدريب على الطريقة المُثلى للتعبير عنها. «أنت تستشيط غضبًا لأن أخاك كسر لعبتك، لكن لا يجوز لنا أن نضرب. تعالَ، وسأساعدك على إخباره بما تشعر».

٣. **استجيبي للاحتياجات والمشاعر الكامنة وراء السلوكيات الجانحة.** يشير السلوك «المشاغب» إلى وجود مشاعر جارفة أو احتياجات غير ملباة. إن لم تعالجي المشاعر والاحتياجات، ستنفجر ببساطة في وقت لاحق مسببة سلوكيات جانحة أخرى. لذلك بدلًا من توبيخ الطفل الذي يسيء التصرف أو يتلكأ، بوسعكِ أن تقولي: «إنك تمر بوقت عصيب هذا الصباح. كانت بداية الدراسة ممتعة، لكنك تفتقد قضاء الوقت مع ماما. سآتي لاصطحابك بعد المدرسة، وسوف نتعانق ونلعب معًا، ونحظى بوقت مميز، اتفقنا؟».

٤. **عندما يتعذر تحقيق إحدى رغباته، اعترِف بها وحقِّقها من خلال «الإشباع بالأمنيات»**. مدهش كم يمكنك الإفلات من المأزق بمنح طفلك أمنيته عن طريق الخيال. يرجع الأمر جزئيًّا إلى أن ذلك يُريه أنك تهتم حقًّا بما يريد. لكنْ ثمة سبب آخر رائع. الواقع أن تخيُّل أمنياتنا تتحقق يشبعنا في اللحظة الراهنة، مما يعني أن عقولنا تبدو راضية حرفيًّا لو أجرينا عليها فحص دماغ! يخفف منح طفلك أمنيته بالخيال بعضًا من الإلحاح الذي يسوقها بحيث يغدو أكثر انفتاحًا على البدائل. «تتمنى لو تستطيع الحصول على قطعة بسكويت. أراهن أن بإمكانك التهام عشر منها الآن! ألن يكون ذلك لذيذًا للغاية؟!»، ثم جِد طريقة لتلبية حاجته الأعمق: «أظنك جائعًا. لقد اقترب موعد العشاء، لكني سمعت أنك لا تطيق الانتظار. لنجد وجبة خفيفة صحية تجعل جسمك يشعر بالتحسن».

٥. **ارو القصة حتى تفهم طفلتك تجربتها العاطفية**. عندما تطغى العواطف على طفلتنا، تنبع تصرفاتها من الجانب الأيمن من دماغها. لا بد من الاعتراف بهذه العواطف والإحساس بها، وإلا ستستحوذ عليها. لذا، فإن الخطوة الأولى في التدريب العاطفي ستظل دومًا التعاطف مع مشاعر طفلتنا. لكن علينا بعدئذٍ مساعدتها في إشراك الجانب الأيسر - القائم على المنطق - من الدماغ أيضًا. يساعدها ذلك على استيعاب ما يحدث، بحيث لا تشعر ببساطة أنها تحت رحمة العواطف التي تكتسحها. لفعل ذلك، سمِّ المشاعر («أنتِ محبطة للغاية»)، وارو قصصًا: «نعم، هذا صحيح... عندما ذهبنا إلى طبيب الأسنان كنتِ خائفة في البداية ورفضتِ فتح فمك... لكنكِ أمسكتِ بيدي، وكنتِ شجاعة جدًّا وقال طبيب الأسنان: «إنكِ تبلين بلاءً حسنًا في تنظيف أسنانك بالفرشاة!»».

٦. **درِّبي طفلتك على حل المشكلات.** العواطف عبارة عن رسائل، وليست وحلًا لنتمرغ فيه. في أغلب الأحيان، بمجرد أن يشعر الأطفال بأن عواطفهم مفهومة ومقبولة، تفقد المشاعر شحنتها وتبدأ بالانحسار. ويفسح ذلك مجالًا لحل المشكلة. يستطيع الأطفال فعل ذلك بمفردهم في بعض الأحيان. وفي أحيان أخرى، يحتاجون إلى مساعدتنا لقدح زناد أفكارهم. لكن قاومي رغبتكِ في حل المشكلة نيابةً عن طفلتك، إذ يعطيها ذلك رسالة مفادها أنك لا تثقين بقدرتها على التعامل معها بنفسها. «كم خاب أملكِ لأن كلوي عجزت عن المجيء بسبب مرضها. كنتِ تتطلعين حقًّا إلى اللعب معها. عندما تكونين مستعدة، ربما نستطيع التعاون والإتيان بأفكار معًا لفعل شيء آخر نراه مسليًا».

٧. **اجعلي منها لعبة.** اللعب هو الطريقة التي يعالج بها الأطفال تجاربهم. من شأن أغلب المشكلات التي يعانيها طفلك أن تتحسن باللعب. قد يجدي تنظيم السلوك نفعًا: «أنت سوبرمان اليوم! يا لك من فتى قوي! هل يمكنك مساعدتي في دفع عربة التسوق بحرص عبر الممرات؟». لكن حينما تلاحظين نمطًا سلبيًّا يتطور، يكون اللعب في الغالب هو خير علاج: «لنلعب لعبة مع السلامة... أترى، دائمًا ما تعود ماما!». (للاطلاع على لعبة «مع السلامة» وغيرها من الألعاب الخاصة بالمعالجة العاطفية، انظر «اللعب مع طفلك: ألعاب لتنمية الذكاء العاطفي» في هذا الفصل).

تدريب طفلك عاطفيًا خلال لحظات انهياره

«في الليلة الماضية، اعترت ابنتي حالة انهيار بعد أن أخفيت لعبة كانت تلعب بها بطريقة عنيفة. صرخت قائلة: «أعيديها إليَّ!». ركعت إلى جوارها، ومددت ذراعَي لها. تشبثت بي بقوة، وبكت على كتفي. عندما هدأت بعض الشيء، سألتها: «هل تشعرين بالغضب

لأنني أخذت منك لعبتك؟». أومأت ونشجت قليلًا قائلة: «نعم، أنا غاضبة». بعد هنيهة، رفعت ناظريها إليَّ قائلة: «أحبك». قبّلت إحدانا الأخرى، وتجاوزنا الأمر. في وقتٍ لاحق من تلك الأمسية، أخبرتها كم صارت ناضجة. فأومأت، ثم قالت: «ما زلت أبكي أحيانًا». أجبت: «وأنا، أيضًا، أبكي أحيانًا». أومأت مجددًا. فاستطردتُ قائلة: «لا بأس بالبكاء»».

– جيس، أم لطفلة في سن الرابعة

عندما تتشكل غيوم العاصفة، يمكن حتى لأكثر الآباء إحسانًا في النيات أن يُستفز ويفاقم الانزعاج بدلًا من أن يهدئه. لكن هنا يحتاج طفلك إلى مساعدتك لتعلُّم تنظيم نفسه أكثر من أي وقتٍ آخر.

- **اختر موعد الانهيار**. عندما تلاحظ أن سلوك طفلك قد صار متعنتًا أو لحوحًا أو منحرفًا، فقد حان الوقت «للانهيار المجدوَل». من شأن تجاهل سلوكه والأمل في أن يتحسن مزاجه أن يؤدي إلى تصاعد سوء التصرف، حتى تنتهي به الحال إلى انزعاج مكتمل الأركان، وعادةً ما يحدث ذلك في وقتٍ غير مناسب بالمرة بالنسبة إليك. بدلًا من ذلك، امضِ قُدمًا في «انهيار مجدوَل» يناسب جدولك الزمني – في حين لا تزال هادئًا كفايةً لتتصرف بعطف.

- **نظِّم مشاعرك حتى يمكنك تقبُّل عواطف طفلك الجارفة بصدر رحب ومساعدته في التنفيس عنها**. عندما نحافظ على رباطة جأشنا، يوحي ذلك لطفلنا بعدم وجود حالة طوارئ، حتى وإن كان يشعر بأن هناك واحدة في اللحظة الحالية. يساعده هذا على الإحساس بأمان أكبر.

- **ضعي حدًّا ممتزجًا بالعطف**. اهبطي إلى مستواه، ضعي ذراعك حوله، وانظري في عينيه، وضعي أكثر الحدود تعاطفية: «لا بسكويت الآن،

يا عزيزي. كاد موعد العشاء يحين». ومن شبه المؤكد أن يبدأ عندئذٍ بالانهيار.

- **ضع أي حدود ضرورية للحفاظ على سلامة الجميع مع الاعتراف بغضب طفلك.** «أنت غاضب حقًّا، لكن لا للضرب... سأحافظ على سلامة كلينا».

- **إذا غضب بدلًا من أن يبكي، ساعديه على إظهار مخاوفه من خلال مواجهة تمرده بمحبة.** «عزيزي، لقد قذفت اللعبة على الهرة لتوك. ذلك أخافها. الألعاب لم تُصنع لتُقذف». انظري إليه في عينيه. ابقي هادئة. إما سيخلو وجهه من التعابير (يخدر نفسه)، وإما سيشيح بنظره بعيدًا في خجل، وإما سينظر إليكِ مباشرةً في تحدٍّ. في جميع الحالات، تقرَّبي منه. «عزيزي، أرى كم أنت مستاء. لكني لن أدعك تؤذي الهرة». عند هذه النقطة، سيأبى طفلك على الأرجح النظر في عينيك. قد يستدير ويبتعد غاضبًا. ذلك لأن مشاعر الحب المنبعثة من عينيكِ ستذيب قلبه المتيبس، وتُغرقه بكل تلك المشاعر المؤلمة التي كان يضمرها بعيدًا. وذلك يخيفه بطبيعة الحال. فإما أن ينفجر بالبكاء (نجحتِ!) وإما أن يثور غاضبًا.

- **إذا غضب طفلك، ابقَ على اتصال معه. حذارِ أن ترسل طفلك بعيدًا** كي «يهدأ» بمفرده. ذلك يعطيه رسالة مفادها أنه وحيد تمامًا في تعلُّم إدارة مشاعره الجارفة المخيفة.

- **عانِقه إن استطعت فعل ذلك من دون أن تتأذى. إن لم تستطِع لكن أمكنك** لمسه، افعل ذلك بأسلوب مهدئ: «ها هي ذي يدي على ذراعك».

- **إذا كنت على دراية بما يجري، اعترِف به:** «أنتَ غاضب بشدة، لأن بابا لم يأذن لك في فعل ذلك». وإن كنت لا تدري، فقُل ما تراه: «أنت تشعر بسوء بالغ».

- **اعمل على توفير الأمان.** أنت تريده أن يبكي لتغسل دموعه المشاعر، مثلما يُطهِّر الجرح. حاول ألا تتكلم كثيرًا خلال لحظة الانهيار، لأن ذلك ينقل طفلك من قلبه إلى ذهنه ويجفف الدموع. حافِظ على «جسر صوتي» عابر من الأصوات المهدئة والكلمات التي تُضفي إحساسًا بالأمان: «إنني هنا لن أبرح مكاني... أنت بأمان». لا ينبغي لك قطعًا أن تحلله، أو تقيمه، أو تهدئه. في الواقع، ينبغي لك أن تساعده في الوصول إلى ذلك المكان المؤلم بداخله، لذلك ذكِّره بتعاطف بما أثار انزعاجه: «لقد أردت حقًّا______... أنا آسف جدًّا».

- **إذا صاح فيك طالبًا أن تبتعد، قُل:** «سأتراجع إلى الخلف قليلًا، إلى هنا فحسب. لكني لن أتركك وحدك مع هذه المشاعر الجارفة المخيفة. أنا باقٍ هنا وأنت بأمان». نظرًا إلى أن قربه منك يزيد إحساسه بالأمان، ويزيد أيضًا من تدفق مشاعر الانزعاج التي تكتسحه، قد يرغب في الابتعاد عنك لإيقاف تلك المشاعر. لكن رغبته في ابتعادك لا تعني أنه لا يحتاج إليك. فدائمًا ما يعترف الأطفال عندما يهدأون بأنهم لم يكونوا راغبين، حقًّا، في ابتعادنا.

- **تجاهل أي وقاحة تحدث خلال الانهيار، لا تأخذها على محمل شخصي، وقاوِم رغبتك في الانتقام.** ليس هذا بالوقت المناسب لتعليمه آداب السلوك. وهذه المشاعر ليست موجهة إليك، حتى وإن صاح قائلًا: «إنني أكرهك!». حينما يقول ابنك: «أنت لا تفهم أبدًا!»

حاوِل أن تسمع ذلك كمعلومة تخصه هو لا أنت، أنه يشعر في تلك اللحظة بأن لا أحد يفهمه أبدًا. وإذا صاح قائلًا: «أكرهك» أجِبه بقولك: «أدركُ كم أنت غاضب، وكم تشعر بالكراهية الآن. وأنا أحبك بصرف النظر عن مدى غضبك. سأحبك دائمًا، بصرف النظر عن أي شيء».

- **تذكَّر أن طفلك ربما يكون قد تذكر شيئًا مخيفًا أو مؤلمًا.** عندما يطلق الطفل سراح مخاوف كان يكبتها، يحتاج جسمه إلى الحركة، ليحمي نفسه كما أراد أن يفعل عندما وقع الحدث المزعج لأول مرة. ينطبق هذا على كلٍّ من الصدمات النفسية الكبرى، مثل العمليات الطبية التي ثبته فيها أحدهم إلى أسفل، والصدمات الصغرى، مثل صياح ماما أو بابا. يصف بيتر ليفين هذا في كتابه «بصوت غير منطوق» بأنه عملية الشفاء الطبيعية التي «يخلي فيها الجسد سراح الصدمة ويستعيد عافيته». لذلك إن بدا طفلك كأنما يقاتل من أجل حياته، فذلك لأنه يعيد اختبار كل التحفز المرتبط بوضع القتال أو الهروب الذي أحسه في الظرف الأصلي، وقد يكون بحاجة إلى تحريك ساقيه كما لو كان يركض، أو يكافح ضد تلك الأذرع التي تثبته إلى أسفل. ستعلم بأن جسده يتحرر إذا تعرق، أو صار باردًا، أو اضطر فجأةً إلى التبول أو القيء. يروق للعديد من الأطفال دفع أيدينا. وقد يكون من المجدي، أحيانًا، أن نحمل الطفل بين ذراعينا بحيث يكون ظهره نحونا، حتى يلوح بعيدًا عنا. قد يقوس ظهره ويرمي رأسه إلى الخلف تجاهك. لا تدعه يُؤذِك مع ذلك، وابتعِد عن متناوله إن اضطررت لتبقى آمنًا. استخدِم صوتك المهدئ للحفاظ على الجسر العاطفي قائمًا: «أنت بأمان. لا بأس بإخراج كل تلك المشاعر. لا يمكن لشيء أن يؤذيك. أنا هنا».

- **استمِر في التنفس، وابقَ هادئًا.** عندما يعمل الطفل على المخاوف القديمة، يمكنه الاستمرار على هذا المنوال لساعة أو أكثر. هكذا كان حجم الخوف بالنسبة إليه. إنك تقدم له هدية عظيمة. ذكِّر نفسك أن تلك هي المساعدة التي كان طفلك ينشدها عندما أساء التصرف. بمجرد أن يطلق سراح هذه المخاوف ستختفي، وتنعتق أنت وطفلك منها، وتنتقلان معًا بحُرية إلى حياة أفضل.

- **احترمي حزنه.** أحيانًا ما يختتم الأطفال هذا العمل العاطفي الشاق، فيرفعون نظرهم إليكِ ويغيرون الموضوع. هذا حسنٌ، فهو يشير إلى أن طفلتك قد انتهت من مهمتها في اللحظة الحالية. لا تقلقي، إن كان لديها المزيد لتخرجه، فسوف يظهر في وقت آخر. بوسعك أن تقولي: «يا له من مجهود هذا الذي بذلتِه، يا عزيزتي» وتتبعي خطاها إلى الموضوع الجديد. لكن في أغلب الأحيان بعد أن يعبر الأطفال عن مخاوفهم، ينهارون بين ذراعيك باكين. البكاء بين ذراعيك هو فرصته ليخرج أعمق أحزانه ويبدأ بمداواتها. دعيه يبكِ ما شاء. فإذا توقف، تواصلي معه بصريًّا. إذا استطاع الحفاظ على تواصله البصري معك، فقد أخرج ما يحتاج إلى إخراجه. وإن لم يفعل، يمكنك مساعدته في تحرير المزيد من العواطف المكبوتة بتذكيره بما أزعجه في البداية: «آسفة لأنني لم أقطع الشطيرة بالطريقة الصحيحة، يا عزيزي».

- **بعد ذلك، طمئني طفلكِ على حبك له.** يحتاج الأطفال غالبًا إلى الاطمئنان بأنك ما زلت ترينهم مقبولين على الرغم من كل مشاعرهم المزعجة. بعد أن تمر العاصفة، يتحرر طفلك من المشاعر التي كان يضطر إلى كبتها بكل هذا التعنت، ويصير أكثر مرونة. قد يستغرق في

النوم، أو يظل مستيقظًا ليحظى بأمسية رائعة معك. سيشعر أيضًا بصلة أقوى بك لأنكِ شددت من أزره خلال إعصاره الداخلي.

- **ساعدي طفلكِ على فهم التجربة.** ذلك لا يعني أن «تعلميه درسًا»، لأن طفلكِ يعلم بالفعل السلوك المتوقع، هو فقط لم يستطِع التحكم في تلك العواطف الجارفة. هدفكِ إنما هو مساعدته في فهم أنه كان مُكتسَحًا بالعواطف، وأن لا بأس بذلك. اللغة هي ما تعيننا على فهم العواطف. في نهاية المطاف، سيطمئنه الفهم الممتزج بالكلمات أنه بأمان حتى وإن اكتسحته العواطف، وأنه يستطيع إدارة مشاعره الجارفة. «لقد حزنتَ بشدة عندما قلتُ لك لا... غضبتَ بشدة، وألقيت كوبك... ثم بكيت... كان ذلك مجهودًا كبيرًا... لقد سمعتك، ماما... كل شيء على ما يرام... أنا هنا دائمًا إن احتجت إلى إظهار مشاعرك لي... أحبك كثيرًا».

- **أجِّل تعليمه الصواب.** الوقت الذي يكون طفلك فيه هشًّا بعد الانهيار ليس بالوقت المناسب لخوض نقاش معه بخصوص المخالفة التي ارتكبها. إذا شعرت بأن عليك تعليمه، تمهل حتى يهدأ لتذكره بالسلوك الصائب، حبذا لو بلمسة خفيفة تقر بأنه يعرف القاعدة بالفعل: «فيمَ تستخدم الأكواب؟ أوه، صحيح، في الشرب! ليس في القذف، صحيح؟ دعنا نجلب لك كوبًا من الماء!». إذا كان الضرر أشد حدة - كأن يكون آذى أحدهم عاطفيًّا أو جسديًّا - فلا بد أن تعطي طفلك رسالة أكثر جدية بشأن تأثير ذلك في الشخص الآخر، لكن ما زال ضروريًّا أن تضبط توقيت ذلك بحيث يحدث بعد أن يهدأ ويدرك رغبته في «الإصلاح».

- **توقعي أن تري مزيدًا من الانهيارات لبضعة أسابيع تالية، بعد أن أمن** جانبكِ. إن لم تستطيعي توفير الوقت في اللحظة التي تعتريه فيها نوبة غضب، فقولي له: «إنني أحبك، لكني لا أستطيع الإنصات لك الآن، يا عزيزي. سأنصت لكل مشاعرك بعد العشاء». احرصي فقط على الوفاء بوعدكِ لمنحه انهياره المجدوَل. قد تضطرين إلى قضاء شهر في لعب دور «الشاهد» هذا لمساعدة طفلكِ على تحرير نفسه من العواطف المكبوتة التي تقود سلوكه. لكن لأنكِ تتخلصين من مشاعر الانزعاج التي كانت تقود طفلكِ إلى إساءة التصرف، فسوف تجدينه يعاني انهيارات أقل بمرور الوقت، وسوف تلاحظين أنه قد صار بين هذه الانهيارات أكثر سعادة وتعاونًا.

نعم، يتطلب ذلك جهدًا كبيرًا من جانبك. لكن بمجرد أن تدرك أنك لست مضطرًّا إلى إصلاح أي شيء، يصير الأمر أسهل. لاحِظ أن ما منحته كان الأمان والاتصال، في حين أدى طفلك العمل الشاق المتمثل في تحرير عواطفه كي يستطيع التعافي والمضي قُدمًا. ستحتاج إلى شق طريقك بالتنفس في كل مرة ينهار طفلك، وستحتاج على الأرجح إلى ترديد ترنيمة صغيرة تساعدك على البقاء هادئًا. ومن شبه المؤكد أن يثير ذلك مشاعر جارفة من طفولتك الخاصة، لذا قد تحتاج إلى إيجاد شخص بالغ يمكنك معه التنفيس والبكاء أنت أيضًا. لكن انتظِر حتى ترى مدى القرب الذي ستشعر به بينك وبين طفلك. الأمر يستحق كل ذرة عرق ودموع. شيئًا فشيئًا، سيتعلم طفلك أنه في حين لا يسعه دائمًا الحصول على ما يريد، يمكنه دائمًا الحصول على ما هو أفضل - شخص يحبه ويتقبل كل ما فيه، بما في ذلك جوانبه المخيفة. وسوف يتشرب القدرة على تحمُّل خيبات الأمل وغيرها من الإزعاجات العميقة، وهو ما يمثل بداية السعادة الداخلية المستقرة - أو ما يُعرف بالمرونة.

عندما يسيء طفلك التصرف ولا يستطيع البكاء: بناء حس الأمان

«د. لورا... يعاني ابني من أعصاب مشدودة كما الأوتار وكل شيء يثير غضبه. أعلم أنه توجد دموعٌ تختبئ بالأسفل، ولا سيما بعد مجيء شقيقته الصغيرة. لكنه يأبى البكاء، يغضب فحسب! يقذف بالأشياء، يضرب الكلب. كيف يمكنني مساعدته؟».

- نيكول، أم لطفلين

ستأتي أوقات تحتضن فيها طفلك الثائر بعطفك الدافئ فينفجر بالبكاء، ويبوح بمكنونات قلبه، ثم يصير متعاونًا ومبتهجًا لبقية اليوم. لكن في أغلب الأوقات، سيخاف طفلك بشدة من كتلة العواطف التي يخمدها بداخله. المشكلة أنه يحتاج إلى البكاء لتحرير كل تلك المشاعر. وإلا سيقضي اليوم في التنقل من واقعة غضب إلى أخرى. كيف يمكنك اختراق غضبه وتحرير الدموع والمخاوف الكامنة تحته؟ ببناء حس الأمان كلما «أساء التصرف»، وذلك من خلال اللعب. إليك الطريقة:

- **عندما تلمح ابنك يحاول ضرب الكلب، تدخَّل بأسلوب مرح.** أمسِكه وقُل بدفء: «ما هذا؟ أتضرب الكلب؟!... نعم، نعم، يمكننا أن نغضب، لكن لا، لا يمكننا أن نضرب الكلب!». خذه إلى الأريكة وشاكِسه قليلًا (قبِّله في كل مكان أو أرجِحه في الأرجاء)، أو اركض معه في أرجاء الغرفة، وردِّد: «نحن غاضبون، نحن غاضبون، لكن لا يمكننا إيذاء الكلب!». عندما تتركه، ستجده مستمتعًا باهتمامك الدافئ ببساطة، وفي هذه الحالة ذلك هو ما يحتاج إليه - أن يشعر بإعادة الاتصال بك. لقد أحطته باهتمام دافئ بما يكفي لإذابة بعضٍ من مشاعره الوعرة.

- **العب إذا استطعت.** لكن يوجد احتمال كبير أن تكون مشاعره أضخم

مما يمكن لشمس حبك أن تذيب، وسوف يعدُّ مرحك «تصريحًا» أو لعبة تحدٍّ، أو ما هو عليه بالفعل - اعتراف طريف بمشاعره. في هذه الحالة، سيتوجه من فوره عائدًا إلى الكلب. هذا جيد! فهدفك هو مساعدته على الشعور بأمان كافٍ ليُظهِر لك مشاعره، المرح ينزع فتيل التوتر. لذلك بمجرد أن يتجه نحو الكلب، أمسِك به وكرِّر ركضك الحماسي وغناءك المرح. بعد بضع جولات من هذا، قد يسترخي ابنك، ويستلقي في حضنك. إن حصل ذلك، عظيم! لقد ضحك كثيرًا، وصار الآن يشعر باتصال عميق.

- **دعه يبكِ إذا اقتضى الأمر ذلك**. ربما تلاحظ أن ابنك صار محمومًا بعض الشيء، مما يعني أن مشاعره قد بلغت ذروتها. أو ربما قد نلت أنت ما يكفيك لا أكثر. هنا يُستحسن أن تأخذ نفسًا عميقًا وتغيِّر سلوكك من المرح إلى العطف الهادئ. الأمر يشبه تمامًا ما تفعله لدى وضع أي حدٍّ تعاطفي آخر، لكنك عززت إحساس طفلك بالأمان من خلال اللعب أولًا. وهكذا تكون قد وضعت الحد، ودعمت طفلك خلال الانهيار.

- **ضع حدًّا ممتزجًا بالعطف**. توقف، وأجلِسه إلى جوارك على الأريكة أو البساط، انظر في عينيه، وقُل بعطف وجدية: «حسنًا، يا عزيزي، لا مزيد من اللعب... لن أدعك تؤذي الكلب». من شبه المؤكد أنك ستكون، عندئذٍ، قد نجحت في بناء حس أمان كافٍ يسمح لطفلك بالبدء بالبكاء. ثم يمكنك دعمه كما هو موضح في إرشادات العمل السابقة.

الخبر السار هو أنك لست بحاجة إلى فعل أي شيء لجعل طفلك

«يشعر» بعواطفه. كل ما تحتاج إلى فعله هو أن تحتضنه بحنان دافئ وأن تحبه، بمشاعره الفوضوية والمتضاربة وكل شيء. في أمان أحضان حبك غير المشروط، سيتهيأ طفلك للشفاء.

اللعب مع طفلك: ألعاب لتنمية الذكاء العاطفي

جميع صغار الثدييات تلعب، تلك هي طريقتها لتعلُّم المهارات التي ستحتاج إليها عند اكتمال نموها، بدءًا من إيجاد الطعام وصولًا إلى التعايش مع الآخرين. وهي أيضًا الطريقة التي يستكشف بها صغار البشر عواطفهم ويتعلمونها ويعالجونها. يمكننا النظر إلى اللعب بوصفه الجهد الذي تحتاج طفلتك إلى بذله لتبني عقلها وتنمو بصحة جيدة. الأطفال أيضًا أكثر «تزامنًا مع أجسادهم» مقارنةً بالكبار. عندما تتوتر عواطفهم، تحتاج أجسامهم إلى تفريغ كل تلك الطاقة. ذلك هو أحد الأسباب التي تجعلهم يمتلكون طاقة أوفر بكثير مما نمتلكه.

يخبرني العديد من الآباء بأن إنهاكهم وانشغالهم الشديدين يمنعانهم من اللعب مع أطفالهم. غالبًا ما ينصب تركيز الأمهات بصفة خاصة على إكمال أطفالهن للروتين اليومي إلى درجة أنهن يرين اللعب مهمة مضنية. لكن ماذا لو أخبرتكِ بأن اللعب الجسدي مع طفلك هو الطريقة المُثلى الوحيدة لتوطيد ارتباطك به ومساعدته على معالجة عواطفه؟

يستعين الأطفال باللعب لاجتياز مشكلاتهم العاطفية والعودة إلى حالة التوازن. لا يملون أبدًا تمثيل الذهاب إلى عيادة الطبيب، وتبادل الأدوار، وإعطاء الحقن لدُماهم المحشوة على شكل دببة. هكذا يتسنى لهم، على الأقل في خيالاتهم، أن تكون لهم اليد العليا. إنه ترياق مهم لما يشهدونه يوميًّا من كونهم صغارًا وتابعين، بل وعاجزين أيضًا في أغلب الأحيان. يحرر الضحك هرمونات الضغط النفسي المكبوتة ذاتها التي تحررها جلسة بكاء مكثفة بين ذراعَي أحد الأبوين. ويحفز اللعب الخشن الإندورفين

والأوكسيتوسين، هرمونَي الشعور بالرضا، ومن ثَمَّ فإن اللعب الجسدي يسعد الأطفال، ويساعدهم على الترابط[٢٠]. ذلك هو السبب الذي يجعله إحدى أفضل الطرق لتقوية علاقتك بطفلك.

الخبر السار هو أن تلك الألعاب لا ينبغي أن تمتد فترة طويلة بالضرورة - قد لا تتجاوز الدقيقتين حتى. وصدِّق أو لا تصدِّق، فإن أغلب الآباء يرونها منشطة. ذلك لأن التوتر والضيق اللذين نحملهما على كواهلنا طوال اليوم يجعلاننا مُتعبين. عندما نلعب، نتخلص من هرمونات الضغط النفسي تمامًا مثل أطفالنا، الأمر الذي يمنحنا مزيدًا من الطاقة. وتمامًا مثلما يحدث مع أطفالنا، يحفز اللعب الجسدي تحرير هرمونَي الإندورفين والأوكسيتوسين في أجسامنا، ومن ثَمَّ نشعر بسعادة أكبر واتصال أقوى.

لذلك عندما يطلب منك طفلك أن تلعب معه، اعقد معه صفقة. نعم، ستلعب بدُمى باربي أو ستبني مسارًا لقطار بضع دقائق. لكن هل يشاركك لعبتك أولًا بضع دقائق؟ إليك بعض الأفكار للانطلاق منها:

- **المصارعة، العراك بالوسائد، دع طفلك يحاول إسقاطك أرضًا.** يحتاج جميع الأطفال إلى طريقة آمنة للتعبير عن غضبهم تجاه والديهم. دعه يفُز بالطبع، حتى يطلب منك بذل مزيدٍ من الجهد.

- **طاردي طفلتك.** يحتاج الأطفال الدارجون، على وجه الخصوص، إلى الركض بعيدًا منا ومعرفة أننا لن نخفق في الإمساك بهم. الأفضل لطفلتكِ أن تشبع تلك الحاجة في منزلك بدلًا من الحديقة، لذلك اجعلي منها لعبة. طارديها، ثم أمسكي بها، ودعيها تعاود الكرة. أو حاولي أن تمسكي بها، ثم تتعثري. هذه لعبة سُلطة وانفصال في الوقت ذاته، مثل لعبة «الغميضة».

- **كن وحشًا أخرق**. يضفي هذا التنوع في لعبة المطاردة عناصر الخوف والهيمنة، ويؤتي ثماره مع الأطفال من جميع الأعمار. اخطل وتبختر وازأر في وجه طفلك بأنك ستمسك به وتريه مَن هو المسيطر، كن مخيفًا بما يكفي فقط لإثارة الضحك في حين تتعثر وتتخبط وتدعه يتفوق عليك في الذكاء أو القوة. يقضي الأطفال معظم أوقاتهم شاعرين بأنهم صغار وعاجزون، لذلك فهم يحتاجون إلى فرصة للشعور بأنهم أقوى وأسرع وأكثر ذكاءً منا. («لا يمكنك الهرب مني! يا ولد، إلى أين ستذهب؟ أنت سريع للغاية بالنسبة إليّ!»)، وبالنسبة إلى الأطفال الخوافين، اعكس الأدوار: «أنا الوحش المخيف القادم ليأخذك... أوه، لقد تعثرت... والآن، أين ذهبت؟ هه! لقد أخفتني!».

- **لعبة «مع السلامة»**. يلعب الأطفال من جميع ثقافات العالم ألعاب الانفصال، لأن خطر فقدان الأبوين يمثل مخوفًا كبيرًا لدى جميع الأطفال. «لنلعب لعبة «مع السلامة»... سأخرج من الباب. إذا افتقدتني، صِح بأبسط كلمة يمكنك التفكير فيها، وسوف أعود». ادخل إلى الخزانة أو الحمام، لكن لا تمنح طفلك فرصة ليفتقدك. قبل أن تتجاوز الباب بالكامل، اقفز إلى الخارج مرة أخرى صائحًا: «وحيد القرن!»، أو أي كلمة أخرى من شأنها أن تضحك طفلك. عانِقه وقبِّله وقل: «لقد اشتقت إليك كثيرًا، لم أستطِع المغادرة... دعنا نحاول مجددًا!». بالِغ في قلقك بشأن الانفصال لإثارة ضحك طفلك، وزد مقدار الوقت الذي تقضيه بعيدًا عن أنظاره تدريجيًّا. وفي النهاية، يمكنك الارتقاء إلى لعبة «الغميضة».

- **لعبة «أحتاج إليك»**. لحل مشكلات الانفصال، عندما تكون طفلتك شديدة التعلق بكِ، أو عندما تنجبين مولودًا جديدًا، وتتساءل هي إن

كانت ستظل محبوبة، تشبثي بها بشكل مبالغ فيه إلى حد السخافة. «أعلم أنكِ تريدين مني أن أدعكِ تذهبين حتى تستطيعي اللعب، لكني أحتاج إليكِ! أريد فقط أن أكون معكِ. هلّا بقيتِ معي الآن رجاءً؟». استمري في الإمساك بيد طفلتك أو التشبث بثيابها. ستحب شعورها بأنها هي مَن يتحكم في الانفصال، بدلًا من الشعور بالإبعاد. إذا تصرفتِ بسخافة كافية، ستضحك أيضًا، وتتخلص من بعض التوتر المرتبط بالوداع. عندما تدفعك بعيدًا بحسم قولي: «لا بأس. أعلم أنك ستعودين. دائمًا ما نعود بعضنا إلى بعض».

- **لعبة الإصلاح.** أسميها «لعبة الإصلاح»، لأنها تصلح أي خطأ عن طريق إقناع الطفل بأنه محبوب كثيرًا. تصنَّعي التخبط في حين تطاردين ابنتك، ثم عانقيها وقبليها ودعيها تبتعد، ورددي مرارًا: «أحتاج إلى عناق، يا تشيلسي... لا يمكنك الابتعاد... لا بد أن أضمك وأغمرك بالقبلات... أوه لا، لقد هربتِ... أنا آتية خلفك... لا أريد سوى أن أقبلك أكثر وأضمك أكثر... أنت سريعة للغاية بالنسبة إليَّ... لكني لن أستسلم أبدًا... فأنا أحبك بشدة... أمسكت بك... والآن سأقبل أصابع قدميك... أوه لا، أنت قوية للغاية بالنسبة إليَّ... لكني سأظل دائمًا بحاجة إلى المزيد من عناق تشيلسي... أنا آتية خلفك...». يمكن لكلا الوالدين اللعب في الوقت نفسه، و«الجدال» حول مَن يمكنه معانقة طفلتهما العزيزة أولًا. يمكنك الاعتماد على هذه اللعبة في تبديد شك طفلتك في ما إذا كانت محبوبة حقًّا (وأي طفل «يسيء التصرف» يضمر شكًّا كهذا).

- **«هل نفدت الأحضان لديك؟!»**. استخدمي هذه اللعبة عندما تكون طفلتك مزعجة أو مستفزة. «هل نفدت الأحضان لديك مجددًا؟ دعينا

نفعل شيئًا حيال ذلك!». اجذبي طفلتك وامنحيها عناقًا طويلًا- لأطول فترة ممكنة. لا ترخي قبضتكِ حتى تبدأ بالتلوي، وحينها لا تتركيها على الفور. ضميها بقوة أكبر وقولي: «أحب عناقك! لا أرغب أبدًا في تركك. أتعدينني بأني سأستطيع أن أعانقك مرة أخرى قريبًا؟». ثم أفلتيها، وتواصلي معها بابتسامة كبيرة دافئة، وقولي: «شكرًا! كنت بحاجة إلى ذلك!».

- **عندما تكون لدى طفلتك مخاوف من أي نوع.** دع طفلتك تُخِفك، وتصنَّع الرعب. ستضحك على خوفك وتتحرر من قلقها حيال مخاوفها الخاصة. أو دعها تمتطِ ظهرك مثل الحصان، وكن جامحًا بما يكفي بحيث تخشى السقوط قليلًا، فتضحك وتصرخ في حين تتشبث بك. أي لعبة تساعد الطفل على الرقص مع مخاوفه جسديًّا تمنحه فرصة تبديد الخوف المكبوت بالضحك، وأن يغدو أكثر شجاعة في الحياة الواقعية.

- **عندما تحجم طفلتكِ عن تعلُّم استخدام «النونية».** غنِّي أغاني مضحكة عن النونية، وارتدي «حفاضة» على رأسك، تظاهري بأنك لا تستطيعين الصمود أكثر من ذلك لكنك تخشين استخدام المرحاض كثيرًا، وارقصي في الأرجاء. كلما زاد ضحك طفلتك بشأن استخدام «النونية» صارت أكثر استعدادًا لاستخدامها في الواقع.

- **عندما تمر طفلتك بمرحلة النحيب الكثير.** تذكَّر أن النحيب هو تعبير عن العجز. ورفضك «الإنصات» حتى تتحدث طفلتك بصوت «الأطفال الكبار» يضعفها أكثر. لكنك أيضًا لا ترغب حقًّا في مكافأة النحيب بـ«الإذعان» لما تطلبه بذلك الصوت المتذمر. في كتابه «التربية

المرحة»[٢١] - مصدر إلهامي للعديد من هذه الألعاب، والكتاب الذي أوصي به الآباء في أغلب الأحيان - يقترح لورنس كوهن أن تعبر عن ثقتك بقدرة طفلتك على استخدام صوتها «القوي» وتعرض عونك لمساعدتها في إيجاده، وذلك بتحويلها إلى لعبة: «مهلًا، أين ذهب صوتكِ القوي؟ كان هنا منذ دقيقة. إنني أحب صوتكِ القوي! سأساعدكِ في العثور عليه. ساعديني في البحث. أهو أسفل المقعد؟ لا... في صندوق الألعاب؟ لا... ها! لقد وجدتِه! كان ذلك صوتك القوي! ياي! كم أحب صوتكِ القوي! الآن، أخبريني مجددًا بما كنتِ تحتاجين إليه، بصوتكِ القوي».

- **عندما يبدو أنك وطفلك تواجهان كثيرًا من صراعات السلطة.** يحتاج جميع الأطفال إلى فرصة للشعور بالسلطة ولتجربة التحدي، الأفضل أن يكون ذلك في صورة لعبة بدلًا من أن يكون حول شيء مهم. جرِّب أن تقول: «أراهن أنك لا تستطيع دفعي»، أو «أوه لا، لا تفعل ذلك!»، («مهما يحدث، لا تهبط من على الأريكة! أوه لا، الآن لابد أن أمنحك عشرين قبلة! حسنًا، دورك في أن تعطيني أمرًا»).

- **عندما يشهد طفلك حالة من فرط الحماس أو الحركة.** «لديك الكثير من الطاقة الآن. أتريد الدوران؟ تعالَ هنا معي (أو في الخارج) حيث يكون من الآمن أن تدور، وسوف أشاهدك». جِد مكانًا آمنًا ليس به أطفال أو آباء آخرون لتحفيزه بدرجة أكبر، ودعه يدُر حول نفسه، أو يقفز إلى أعلى وإلى أسفل، أو يركض في دوائر حولك - أيًّا يكن ما يختاره. عندما يشعر بالإرهاق، احتضِنه وقل: «كم هو ممتع أن نكون متحمسين. لكن أحيانًا ما تشعر بالحماس المفرط وتحتاج إلى قليل من المساعدة لتهدأ. والآن، دعنا نأخذ ثلاثة أنفاس عميقة لنسترخي.

الشهيق من خلال الأنف والزفير من خلال الفم. واحد... اثنان... ثلاثة... ممتاز! هل تشعر بأنك أهدأ قليلًا؟ من المفيد أن تعرف كيف تهدئ نفسك. والآن، دعنا نتعانق ونقرأ قليلًا في كتاب».

- **عندما تتشاجر طفلتاك كثيرًا.** في وقت يستتب فيه الهدوء، قل: «هلَّا تشاجرتما بعضكما مع بعض الآن من فضلكما؟». وعندما تبدآن الشجار، تظاهر بأنك معلق تلفزيوني. «إننا في مسرح الأحداث الليلة نشاهد أختين يبدو أنه لا تستطيع أن تتعايش إحداهما مع الأخرى! ابقوا معنا ونحن نراقب هذا السلوك على الهواء مباشرةً! نلاحظ كيف تتصرف الأخت الكبرى بتسلط، فيما تستفزها الأخت الصغيرة! كلتا الفتاتين تريد قطعة السلامي نفسها! هل هما ذكيتان بما يكفي لإدراك أن ثمة مزيدًا من السلامي في الثلاجة؟ ابقوا معنا...». ستضحك طفلتاك، وتنفضان عن نفسيهما التوتر، وستتمكنان من رؤية كم كانتا سخيفتين.

- **لمساعدة طفل يواجه تحديًا صعبًا، مثل بداية الدراسة أو صراعات الملعب أو مرض ما.** اجعل إحدى الدمى المحشوة تمثل دور الأب، ودمية أخرى تمثل دور الطفل، ومثِّل الموقف. استخدام الدمى المحشوة يبعد الموقف عن الواقعية قليلًا، وذلك يريح أغلب الأطفال، لكن بعضهم يحبون تمثيل الموقف بأنفسهم (بدلًا من استخدام لعبة أو دمية محشوة نيابةً عنه). «لنتظاهر بأننا في الساحة، وأنني أريد شاحنتك، لكنك لا تريد المشاركة» أو «لنتظاهر بأنك المدرس وأنني الطالب» أو «لنتظاهر بأنك الطبيب وأنا المريض». تمثيل هذه المواقف التي تسبب ضغطًا نفسيًّا هائلًا لدى الأطفال يساعدهم على الشعور بمزيد من السيطرة على عواطفهم، ويتيح لهم امتلاك اليد العليا في موقف ربما يشعرون فيه بالعجز والإهانة على أرض الواقع.

لا تقع مشكلات الإخوة ضمن نطاق هذا الكتاب، لكن يتضمن موقع «Aha! Parenting» وفرة من الدعم الذي سيعينك على تعزيز الانسجام بين أطفالك. ستصحبك هذه السيناريوهات عبر عملية حل النزاع وتعليم الذكاء العاطفي لدى الإخوة. إذا كنت تقرأ هذا الكتاب إلكترونيًّا، فما عليك سوى النقر على السيناريو لقراءته على القارئ الإلكتروني.

تدريب الذكاء العاطفي لدى الإخوة الصغار

عندما يضرب طفل الروضة أخاه الصغير...

www.ahaparenting.com/parenting-tools/family-life/child-hits-baby

تدريب الإخوة الأكبر سنًّا على حل النزاع

«هي مَن ضربتني أولًا!».

www.ahaparenting.com/parenting-tools/family-life/siblings_fight

٤

تنشئة طفل يرغب في حسن التصرف:

حذارِ من التأديب

«أحيانًا ما يتصرف ابني ذو الأعوام الأربعة بتسلط وعِند شديدَين، لكنني وجدت حقيقةً أنه بمجرد أن تخليت عن نهج الثواب والعقاب، وسلكت هذا الاتجاه الجديد، بدأت المشاجرات وصراعات السلطة تقل شيئًا فشيئًا بمرور الوقت، ولم أعد أشعر بالحاجة إلى أمور مثل الإبعاد المؤقت. لشد ما أنا سعيدة لأني أدرت ظهري لتلك الأساليب».

– جو، أم لطفلين

أي نوع من البشر تريد تنشئته؟ عندما أطرح على الآباء هذا السؤال، يقول أغلبهم إنهم يتمنون أن يحظوا بطفل سعيد ومسؤول ومراعٍ ومحترم وموثوق وصادق، طفل منضبط ذاتيًّا يتصرف بشكل سليم، سواء أكنت موجودًا أم لا، طفل يفكر بالأصالة عن نفسه، ولا يذعن لضغط الأقران.

يشعر أغلب الآباء بالقلق حيال نوع التأديب الأمثل لتنشئة هذا النوع من الأطفال. فكل طفل يختلف عن الآخر بعد كل شيء. والآباء يسمعون كثيرًا من النصائح المتعارضة حول التأديب. لا عجب أنهم يرون الأمر مجهدًا.

لذلك فإنني لن أكتفي بإعطائك رأيي في كيفية تنشئة طفل منضبط ذاتيًّا

وراغب في التعاون. وإنما سأشاركك ما تخبرنا به أحدث البحوث، كما هي الحال في بقية هذا الكتاب. من حسن الحظ، توجد الكثير من البحوث، وكلها متطابقة مع البقية. هل تريد الملخص الوافي؟ إنها معركة صعبة بالنسبة إلى العديد من الآباء، لذلك ابقَ معي. إذا كنت تريد طفلًا متعاونًا وعلى خُلُق ومنضبطًا ذاتيًا، طفلًا يمكنك الوثوق به في فعل الصواب، حتى بعد بلوغه سن المراهقة، فلا ينبغي لك أبدًا أن تعاقب. لا صفع، لا إبعاد مؤقت، لا صياح، لا عواقب من اختلاق الأبوين. أنا جادة. لا عقاب من أي نوع. إن كلمة تأديب في الواقع تعني «توجيه»، لكن كل ما يدور بخلدنا فعليًا لدى سماعنا كلمة تأديب هو العقاب. والعقاب يقوض علاقتك بطفلك، الأمر الذي يدمر الدافع الوحيد لديه للتصرف بالطريقة التي تريد. سيريك هذا الفصل لماذا لا يفلح العقاب، ولماذا لست بحاجة إليه لتنشئة طفل تفتخر به.

سنستعين في هذا الفصل **بأفكارنا الثلاث الكبيرة - تنظيم النفس، وتعزيز الاتصال، والتدريب وليس السيطرة** - لمساعدتك في نزع المشقة من مهمة توجيه طفلك إلى السلوك الذي تريد. ما علاقة الاتصال بتنشئة طفل راغب في حسن التصرف؟ كل شيء. ذلك لأن السبب الوحيد الذي يدفع أطفالك إلى التخلي عما يريدون هم فعله وفعل ما تريده أنت هو وثوقهم بك وعدم رغبتهم في تخييب ظنك. ما علاقة تنظيم أنفسنا نحن الآباء بالتأديب؟ إذا سبق أن وجدت نفسك تصيح، ثم اعترتك حالة من الندم، فأنت تعرف إجابة هذا السؤال. سيسرك أن تعلم أنني رأيت كثيرًا وكثيرًا من الآباء ممن استخدموا الأدوات التي سأمنحك إياها في هذا الفصل لإيقاف الصياح. ليس من المستبعد، أبدًا، أن تلقي نظرة إلى الوراء بعد سنة من الآن، وتعجز عن تذكُّر آخر مرة صحت فيها في وجه طفلك.
أما فكرة التدريب وليس السيطرة، فتتطلب منا التفكر بعناية في الطريقة التي نوجه بها أطفالنا أو نؤدبهم. إذا كانت غايتك الكبرى هي الطاعة،

فلن تمانع استخدام الخوف والعنف لضمان ذلك. وفي المقابل، إذا كنت تريد تنشئة طفل يفعل الصواب بصرف النظر عما إذا كنت حاضرًا أم لا، فأنت بحاجة إذن إلى وضع النتائج طويلة المدى في حسبانك. بعكس التهديد والعقاب، فإن التفكير على المدى الطويل يعني أن تعلِّم طفلك السلوك الصحيح وأن تقوِّي الصلة بينكما، بحيث يرغب طفلك في الوفاء بتوقعاتك، ثم أن تعينه على عواطفه بحيث يمتلك القدرة على حسن التصرف. لنرَ كيف يمكننا فعل ذلك.

السر الصغير القذر بشأن التأديب والعقاب

«لقد أوقفت فترات الإبعاد المؤقت تمامًا وحتى نهج تحمُّل العواقب ولم أعد ألجأ إلى «التأديب» إلا لمامًا. صارت كاي أكثر تقبلًا للتصويب من ذي قبل (الآن بعد أن أوقفنا العقاب) - وأنا أتحدث هنا عن طفلة شديدة التطلب، سريعة الاهتياج، وعنيدة!».

- ألين، أم لطفلين دون سن الرابعة

يُعرف العقاب بأنه فعل يهدف إلى الإيذاء الجسدي أو النفسي من أجل تلقين درس. يكون العقاب فعَّالًا فقط بالدرجة التي يراه بها الطفل مؤلمًا، لذلك في حين قد يظن الآباء أنهم يستخدمون «عقابًا محبًّا» لتعليم أطفالهم، فإن الطفل لن يرى العقاب أبدًا على أنه محب.

السر الصغير القذر بشأن العقاب هو أنه لا يفلح في تعليم الأطفال السلوك القويم. في الواقع، تُظهِر الدراسات أن العقاب يولِّد مزيدًا من السلوك السيئ. ليس فقط أن الأطفال كلما أساءوا التصرف تعرضوا لمزيد من العقاب، بل إن الأطفال كلما تعرضوا للعقاب أساءوا التصرف بشكل أكثر تواترًا بمرور الوقت[٢٢]. ذلك لأن العقاب يلقنهم كل الدروس الخطأ.

- العقاب ينمذج العنف. اطلب من طفلة اعتاد أبواها صفعها أو الصياح فيها أن «تمثل دور ماما» وراقِبها وهي تؤدب دُماها.
- العقاب يقنع الطفل بأنه سيئ. سيئ لأن لديه مشاعر سيئة دفعته إلى إساءة السلوك، سيئ لأنه أساء السلوك، سيئ لأنه تسبب في غضبتنا عليه، سيئ لأنه يغضب حينما نعاقبه. من سوء الحظ، تثبت الكثير من الدراسات أن الأطفال إما يرتقون وإما يتدنون إلى مستوى توقعاتنا، مما يعني أن الأطفال الذين يظنون أنفسهم سيئين سوف «يسيئون» التصرف.
- العقاب يمنع الطفلة في الواقع من تحمُّل المسؤولية، لأنه يخلق مركز سيطرة خارجيًّا - الشخصية السلطوية. عندما تُعاقَب الطفلة، تبدأ برؤية نفسها عاجزة عن «تحسين السلوك» بمفردها. لا تعود ترى أنها مسؤولة عن «تحسين سلوكها» - إنها مسؤولية الشخصية السلطوية أن «تجبرها!».
- العقاب يثير غضب الطفلة من تعمُّدنا إيذاءها، لذلك فإنها تقاوم فكرة أن السلوك الذي نشجعها عليه يحمل بالفعل بعض القيمة بالنسبة إليها. تصير عنيدة وغاضبة وأكثر عدوانية وأكثر ميلًا إلى إساءة التصرف[٢٣].
- العقاب يعلم الأطفال التركيز على ما إذا كان أحدهم سيضبطهم متلبسين ويعاقبهم، وليس على التأثير السلبي لسلوكهم. إنه يعوق التطور الأخلاقي للطفل فعليًّا، وذلك كما يقول ألفي كون، مؤلف كتاب «التربية غير المشروطة»، من خلال «توجيه الطفل إلى عواقب سلوكه على... نفسه»[٢٤] بدلًا من تحمُّل مسؤولية تأثيره في الآخرين.
- العقاب يقوض اتصال طفلنا الدافئ بنا، الذي هو دافعه الوحيد لاختيار اتباع قواعدنا.

كلما كان العقاب أكثر إيلامًا، تجذرت هذه الدروس في نفس الطفل، وتفاقم سلوكه أكثر فأكثر. لكن حتى الإبعاد المؤقت والعواقب التي يفرضها

الأبوان يعدُّها الأطفال عقوبات مؤلمة عاطفيًّا، لذلك فإن لها تأثير العقوبات الأخرى نفسه، وإن كانت على الأرجح أخف وطأة من العقاب البدني[٢٥].

لست من مناصري التربية المتساهلة أو ترك الأطفال ببساطة يفعلون ما يحلو لهم. إن الأطفال حديثو العهد بالعالم، ويتطلعون إلى آبائهم من أجل التوجيه. الواقع أنهم عندما لا يحصلون على هذا التوجيه يشعرون بعدم الأمان، ويسعون جاهدين للحصول عليه. هذا ما نعنيه عندما نقول إن الطفل الذي يسيء التصرف إنما هو يبحث عن حدود. لكن على الرغم من أن الحدود أمر ضروري، فإن من غير الضروري أبدًا أن نكون أقل طيبة وعطفًا مع أطفالنا. بدلًا من فرض الحدود بالعقاب، يمكننا توجيه السلوك بطريقة تزيد من احتمالية أن يتقبل الطفل معاييرنا، ويعدَّها معاييره الخاصة. ففي النهاية، لا تكون لحظات التعلم ناجحة إلا إذا كان الطالب مستعدًّا لها.

على الرغم من أن مصطلح التأديب يعني «التوجيه»، فمن الشائع استخدامه ليبدو أنه يتضمن عنصر التوبيخ أو جعل الطفل يشعر بالسوء، بالإضافة إلى التوجيه. لتغيير أفكارنا، لا بد أن نغير كلماتنا، لذلك دعنا نتجاوز مصطلح «التأديب» الذي يربطه معظمنا بالتعليم القاسي. ولنمنح أطفالنا عوضًا عن ذلك هدية التوجيه المُحب.

عندما يكون أطفالنا صغارًا، ويسهل ترهيبهم، قد يتطلب التوجيه المحب جهدًا أكبر من استخدام العقاب وإجبارهم على حسن التصرف بالتخويف. لكن ما من شك في أنه أشد فعالية وذو مردود أفضل، لأنه يخرجنا تمامًا من دائرة التأديب عن طريق تربية أطفال راغبين في التصرف بشكل قويم.

سنتناول تفصيليًّا، بعد لحظات، نوع التوجيه الأمثل لتربية أطفال منضبطين ذاتيًّا، وفقًا للعمر. لكن لنتطرق أولًا إلى المخاوف التي قد تراودك من أن يكون التأديب أو العقاب ضروريًّا لتربية أطفال صالحين.

يقول أغلب الآباء إنهم يعاقبون أطفالهم لتعليمهم السلوك القويم. بيد أن ذلك ينافي الحقيقة بوضوح. فالأطفال يتعلمون كيفية التصرف من النموذج

الذي نقدمه لهم كل يوم، سواء كان ذلك بقول: «شكرًا لكِ على الهدية، يا عمة سوزان» أو: «ذلك الأحمق الـ*#@* قد اعترض طريقي للتو». وإذا كان الطفل جاهلًا بالسلوك اللائق فعلًا، فينبغي اللجوء إلى التعليم، وليس العقاب.

الحقيقة هي أننا نعاقب عندما نظن أن الطفل كان عالمًا بالطريقة التي ينبغي له بها أن يتصرف، لكنه اختار ألا يفعل. نحن لا نعلِّم السلوك القويم بقدر ما نتمنى أن تكون العقوبة بغيضة بما يكفي ليقتنع طفلنا بفعل الأمور بطريقتنا. من سوء الحظ، لا يفلح هذا في منع تكرار السلوك السيئ، وإلا ما كنا لنضطر إلى الاستمرار في العقاب.

السبب في أن العقاب لا ينجح مع الأطفال واضح. لقد أثبتت البحوث مرارًا أن «جرائم الانفعال العاطفي» لا يمكن منعها بمعاقبة المجرمين، لأن البشر لا يفكرون بعقلانية عندما تسوقهم عاطفة ضارية. لذلك من المؤكد أن طفلًا دون السادسة، طفلًا لا يملك دماغه المنطقي سيطرة كاملة بعدُ على دماغه العاطفي، لن يتمتع بقدرة على التفكير في العقاب الذي قد يتكبده عندما يعلق في قبضة عواطف قوية. لن يساعده العقاب على التعامل مع الحاجة أو العاطفة الضارية التي تسوقه لارتكاب «جريمة انفعاله العاطفي»، لذلك لا يصل إلى جذر المشكلة بحيث يمنع تكرارها. بدلًا من ذلك، يتسبب العقاب في كل الآثار السلبية التي ذكرناها سالفًا.

من هذا المنظور العقلاني يبدو العقاب غير منطقي. لماذا نعاقب إذن؟ نعاقب:

- لأن التهديد بالعقاب وحده يوقف إساءة السلوك وقتيًّا، ما دمنا على استعداد لتنفيذ تهديداتنا ومواصلة التصعيد حسب الضرورة.
- لأن «الخبراء» الذين لم يطلعوا على أحدث البحوث أوصونا بأن نعاقب.

- لأننا خائفون، نشعر بالعجز، يُشعرنا العقاب بأننا نفعل شيئًا.
- لأننا عندما نعلق في وضع القتال أو الهروب، يبدو الأمر وكأنه حالة طوارئ، ويبدو طفلنا كما لو أنه العدو.
- لأننا جُرحنا أو غضبنا. لذلك نثور.
- لأننا لا نعرف أساليب أخرى لإقناع أطفالنا باتباع السلوك القويم. يخفف العقاب من إحباطنا، ويُشعرنا بأننا نتصدى للموقف.
- لأننا قد تشربنا وجهة النظر المضللة التي تقول إن الأطفال سيصيرون متمردين ومخادعين ما لم نجبرهم على «التأدب».
- لأننا عوقبنا، ونظرًا إلى أننا نتعلم من طرفَي كل علاقة، نظن أن ذلك هو ما يفعله الآباء لتوجيه الأطفال.
- لأننا عوقبنا، ولأن الألم العاطفي الناتج عن تعرضنا للإيذاء من قِبل أهم شخص في حياتنا كان أكثر من قدرتنا على التحمُّل، قمعنا تألمنا. لكن العواطف المقموعة لا تختفي، بل تتأجج أسفل السطح، مما يدفعنا إلى إعادة تمثيل الموقف الذي أنتجها – فقط ننتقل إلى الدور الآخر. هذا هو السبب في أن الأشخاص الذين تعرضوا للضرب في طفولتهم كثيرًا ما يضربون أطفالهم. والأشخاص الذين عوقبوا يعاقِبون تلقائيًّا، ما لم يتفكروا في شعورهم إزاء ذلك.

نحن نعاقب إذن لأننا تعلمنا أن تلك هي الطريقة التي توقف السلوك السيئ، ونرى أنها تفلح فوريًّا على المدى القصير. لكننا نعاقِب أيضًا لنتخلص من مشاعر الانزعاج لدينا. في الواقع، أزعم أننا في أغلب الأحيان لا نعاقب أطفالنا من أجل تنظيم سلوكهم – نظرًا إلى أن الأمر لا يفلح ما لم نستمر في التصعيد – وإنما من أجل تنظيم عواطفنا الخاصة. إننا نعاقب طفلنا بدلًا من تحمُّل مسؤولية غضبنا وإعادة أنفسنا إلى حالة من الهدوء. معاقبة طفلنا تخلصنا من إحباطنا وقلقنا، وتُشعرنا بالتحسن.

هل تفكر: «لكن الطفل يحتاج إلى التقويم أحيانًا! الأمر لا يتعلق كله بإرثنا!»؟ نعم، هذا صحيح بالطبع. لكن التوجيه الذي يفلح مع الأطفال يكون أشد فعالية دائمًا عندما ينبع من الحب، وليس من الغضب. عندما نعلق في فورة القتال أو الهروب، يبدو طفلنا كأنه عدو، ونشعر كأننا بصدد الانتصار لا التعليم. كل والد يعلم هذه الحقيقة في لحظات هدوئه.

يمكنني تفهُّم شعورك ببعض العصبية الآن. فإذا كنا نظن أن العقاب هو أداتنا الوحيدة لتنشئة أطفال حسني السلوك، فإن فكرة فقدانه مخيفة. ماذا بأيدينا فعله لنيل امتثال طفلنا من دون التهديد بالعقاب؟

قد يدهشك سماع أن ثمة آلافًا من الآباء مثلي، يوجهون أطفالهم بلا إبعاد مؤقت أو أي عقوبات أخرى، ويكبر أطفالهم ليصيروا مراهقين وبالغين رائعين. هؤلاء الأطفال ليسوا مثاليين، هم يخطئون كأي إنسان غير ناضج ما زال بعد في طور التعلم. لكنهم لم يحتاجوا قَطُّ إلى التهديد ليمتثلوا. لماذا؟ لأن هؤلاء الأطفال يرغبون في اتخاذ خيارات صحيحة، الخيارات التي نوجههم تجاهها على مر السنين. من شأن كل طفل أن يعرف ما الخيار الصحيح إذا قدم أبواه نموذجًا يُحتذى به وحدَّثاه عن تلك الخيارات. يريد هؤلاء الأطفال فعل الصواب، لأنهم يبقون على اتصال عميق بآبائهم، ولا يريدون أن يخيبوا آمالهم. ولأنهم تعلموا إدارة عواطفهم، صار بوسعهم مقاومة الاندفاعات التي قد تحيد بهم عن المسار الصحيح.

إن غايتك من تأديب طفلك هي في الواقع مساعدته على تطوير الانضباط الذاتي، مما يعني تحمل المسؤولية عن أفعاله، بما فيها التكفير عن الأخطاء وتجنب تكرارها، سواء أكان الشخص ذو السلطة حاضرًا أم لا. أليس هذا هو الدرس الذي نأمل أن نعلمه له كلما عاقبناه؟ الواقع أن التوجيه المُحب يحقق تلك الغاية أفضل من العقاب أو التأديب. إليك السبب:

- **التوجيه المحب يعزز قدرتنا التأثيرية لدى أطفالنا**. فالإنسان يقاوم الخضوع للسيطرة. وهذا أمر جيد، لأنه يسمح لنا بتحمُّل المسؤولية عن سلوكنا. لكنه يعني أننا عندما نوجه أطفالنا بالقوة، فسوف يقاومون. لذلك كلما زادت المحبة في توجيهنا صار أطفالنا أكثر استعدادًا لأن يروا بأنفسهم الحكمة من القواعد والعادات التي ننادي بها، وزادت احتمالية «تبنِّيهم لها».

- **التوجيه المحب يساعد أطفالنا على الشعور بالأمان**، بحيث يمكنهم التركيز على مهامهم التنموية، مثل التعلم. فالتربية السلطوية تُبقي الأطفال في حالة من الضغط النفسي، قلقين من العقاب التالي (وهو ما قد يفسر سبب انخفاض معدل ذكاء الأطفال الذين يتعرضون للصفع[٢٦]). ومن ناحية أخرى، يمكن للتربية المتساهلة أن تُشعر الأطفال بأن لا أحد مسؤول، وهذا أيضًا مخيف. عندما نضع الحدود بطريقة تعاطفية محبة، نساعد أطفالنا على الإحساس بالأمان.

- **التوجيه المحب يمنح الأطفال الدعم الذي يحتاجون إليه لفهم عواطفهم وتنظيمها**، بحيث يمكنهم التصرف بأفضل ما في أنفسهم من دون أن ينحرفوا عن المسار بضغط من المشاعر العميقة. يتعلم الطفل أن الأفعال لا بد أن تؤطرها الحدود، لكنه بخير، على الرغم من كل عواطفه المعقدة. ذلك الشعور بـ«الخير» هو ما يساعدنا جميعًا على إحراز تقدُّم نحو نياتنا الخيِّرة.

- **التوجيه المحب يقوي الرابطة بيننا وبين طفلتنا**. ينقلنا التوجيه المحب من التركيز على سلوك طفلتنا إلى التركيز على علاقتنا بها. تتعلم

أنها لا تستطيع الحصول على كل ما تريد، لكنها تحصل على شيء أفضل - شخص يتقبلها، بعواطفها الفوضوية وكل شيء، ويساعدها على إدارة أفعالها.

- **التوجيه المحب يقوي تعاطفنا تجاه طفلنا.** كلنا يعلم أن حاجة الطفل إلى الحب تبلغ ذروتها في الوقت الذي يكون فيه أقل استحقاقًا له. ربما يزعجنا سلوكه، لكن التعاطف يساعدنا على رؤية ما هو أبعد من انزعاجنا وفهم سبب تصرفه بهذه الطريقة. ينتهي بنا المطاف شاعرين بالعطف تجاه هذا الإنسان الصغير الذي يحاول جاهدًا. أما العقاب، فيستلزم منا أن نقسِّي قلوبنا على طفلنا، وأن نتخلى عنه عاطفيًّا عندما يكون في أمسِّ الحاجة إلينا.

- **التوجيه المحب يبني تقدير الذات.** يخرجنا التوجيه المحب من دائرة التأديب، ونتيجةً لذلك، تصير التربية أكثر إرضاءً لنا ويزداد استمتاعنا بطفلنا. عندما يرى طفلك نفسه على أنه شخص يلهمك البهجة باستمرار، يشعر بالرضا عن نفسه بوصفه إنسانًا.

- **التوجيه المحب يجعل بيوتنا أكثر اطمئنانًا،** الأمر الذي يمنح الأطفال (والكبار!) الملاذ الآمن الذي يحتاجون إليه من الضغوط التي يواجهونها في العالم الخارجي.

هل تتساءل كيف يمكنك، فعليًّا، أن تقنع طفلك بالتعاون من دون التهديد بالعقاب؟ لنلقِ نظرة على الطريقة التي يمكنك بها تجاوز التأديب في كل مرحلة من مراحل النمو.

مرحلة الرضاعة (٠-١٣ شهرا): الإرشاد التعاطفي

الخبر السيئ هو أن الأطفال الرُّضع يريدون في الغالب كل ما تقع عليه أعينهم. أما الخبر السار فهو أنه يسهل تشتيتهم، بصفة عامة، خلال العام الأول من حياتهم. يتألف «التأديب» المناسب للرُّضع من منح التوجيه ووضع حدود لسلامة الطفل - «ساخن! اللهب ساخن» - بالإضافة إلى حماية الهرة وتلك الأشياء اللامعة القابلة للكسر.

هل ينبغي لطفلتكِ الرضيعة أن تبدأ تعلُّم معنى كلمة «لا»؟ بالطبع، لأغراض الطوارئ. لكن مهمتها هي الاستكشاف، هكذا يتعلم الرُّضع ويبنون عقولًا ذكية. إنها تحتاج إلى سحب الأواني من الصوان ووضع كل شيء في فمها. الأطفال الذين قيل لهم «لا!» طوال الوقت تعلموا أن يحصروا تفكيرهم داخل الصندوق. هل يعني ذلك أن عليكِ أن تدعيها تضع أصابعها في مقبس الكهرباء؟ بالطبع لا. ستحتاجين إلى وضع حدود لضمان صحتها وسلامتها. لكنه يعني أن حماية الأطفال أفضل من محاولة تعليمهم الحدود في هذا العمر. إذا كان الأمر خطيرًا - النار، على سبيل المثال - لن تسعكِ المجازفة والاعتماد على اتباع طفلة صغيرة حدودك، لأنها لا تمتلك بعد القدرة الذهنية لفهم كُنه الخطر. وإن لم يكن الأمر خطيرًا، فلماذا العراك حوله؟ في كلتا الحالتين، الإجابة هي حماية طفلتكِ والإشراف عليها، بدلًا من العقاب على التجاوزات.

توجد أدلة متزايدة على أن الحالة المزاجية في مرحلة الرضاعة تضع الأساس للميول المزاجية لاحقًا في حياة المرء. الطفل الرضيع الذي يقضي كثيرًا من الوقت تعسًا سيطور دماغًا مهيأً من الناحية العصبية للتعاسة. عندما ينزعج الطفل ولا يعينه أحد على تنظيم نفسه، يبرمج عقله نفسه، بحيث يصير «المستوى الأدنى» للقلق لديه أعلى، وهكذا ينتقل من الهدوء إلى الانزعاج

بسرعة أكبر. لهذا السبب نحتاج إلى تقليل إحباط طفلتنا إلى أقصى حد عندما نضع الحدود. من الضروري أن تحظى بشخصٍ بالغ مريح يسمعها ويهدئها ويساعدها على «تبديل التروس»: «أعلم أنك تريدين هذا الضوء، لكن هذا الضوء ساخن. نعم، أنتِ غاضبة... أسمعك... عندما تشعرين بتحسن، يمكننا الذهاب للعثور على الكلبة ومداعبتها».

مرحلة الأطفال الدارجين (١٣-٣٦ شهرًا): تفادي صراعات السلطة

ببلوغ عمر الثلاثة عشر شهرًا، يتورط العديد من الآباء في صراعات السلطة، إذ تبدأ الطفلة الصغيرة بالدفاع جهرًا عن رغباتها الخاصة. هذا هو العُمر الذي يباغت الأبوين. لكن من المشروع تمامًا أن تكون لطفلتك آراؤها الخاصة، وأن تطور إحساسًا بسلطتها في العالم. تلك هي مهمتها التنموية في الوقت الحالي.

يشتهر الأطفال الدارجون بقولهم «لا!» لكن اتضح أننا من نعلمهم إياها. وجدت إحدى دراسات جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس، والتي استشهدت بها كلير ليرنر من مركز البحوث «زيرو تو ثري»، أن الطفل الدارج العادي يسمع كلمة لا أو ما يعادلها كل تسع دقائق تقريبًا[٢٧]. الأطفال الدارجون يرغبون في فرض إرادتهم، وهو جانب صحي من تطورهم، لكنهم يتعرضون للكبح عند كل منعطف: «لا، لا يجوز أن تضع ذلك القلم بالقرب من الأريكة، أعطِني القلم... ممنوع الركض... اركب السيارة الآن... لا، لا يمكنك تناول الحلوى... لا، هذا قابل للكسر... ممنوع الضرب!». جميعها طلبات وحدود منطقية. بيد أن الأطفال الدارجين لا يرون السبب من وراء ذلك، لذلك يتمرد معظمهم، ويختبرون حظهم عند كل منعطف. هذه العدوانية الجديدة هي خطوة طفلتك الأولى نحو تحمل المسؤولية عن نفسها. وإن لم يُسمح لها بقول لا الآن، فلن تقدر على قول لا أمام تقرُّب

غير لائق من مدرب كرة القدم خاصتها أو أمام زملائها في سن المراهقة. دعها تقُل لا متى أمكنك فعل ذلك من دون التضحية بسلامة الآخرين أو صحتهم أو حقوقهم.

يمكنك دائمًا استغلال فارق الحجم لصالحك، وستضطر إلى فعل ذلك في بعض الأحيان، لكن في كل مرة تقهرها بالعنف وتتركها «خاسرة»، تعزز ميلها إلى المعارضة. تخطَّ التفسيرات المطولة. عدَّ نفسك بدلًا من ذلك مرشدًا لكائن ذكي ومبهج ما زال يتعلم قواعد العالم هنا، ولا يسعه بعد التفكير بالطريقة التي تفكر بها. إذا استطعت تذكُّر أن دماغه لم يكتمل بعد، ومن ثَمَّ لا تستطيع قشرته الدماغية ممارسة الكثير من السيطرة على عواطفه المزعجة، فسوف تجد أن رؤية الأشياء من منظور طفلك الدارج أسهل كثيرًا. يُعمِل التعاطف سحره من خلال نزع فتيل العواطف، حتى في هذه السن: «أنت تبكي. تتمنى، حقًّا، أن يكون بوسعك الحصول على ذلك، لكنه ليس للأطفال». سيشتد بكاؤه بضع دقائق (كما نفعل جميعًا عندما نشعر بتفهم من أحدهم، فتنهار السدود)، لكن بعدها سيصير قادرًا على تجاوز الأمر والانشغال بأمور أخرى.

إذن ما نوع «التأديب» المناسب لطفلك الدارج؟ الحدود التعاطفية! لنتناول ذلك بشكل عملي.

تنثر أوليفيا ذات العامين الماء خارج حوض الاستحمام. يوضح والدها بهدوء أن الماء مكانه داخل الحوض ويطلب منها التوقف. لكن أوليفيا تستمر. ما الذي ينبغي للأب فعله؟

علينا أن نبدأ بالتحقق من توقعاتنا مقارنةً بسن طفلتنا وقدراتها. لا يستطيع الكثير من الأطفال في سن الثانية مقاومة نثر الماء. عندما تكون الطفلة على علاقة جيدة بأبويها ومع ذلك تأبى التعاون مع مطالبهما، فهذا لأن احتياجاتها ومشاعرها أقوى من قشرتها الجبهية (التي تبدأ بالتشكل في سن الثانية بعد كل شيء).

إن مهمة الطفلة في سن الثانية هي استكشاف العالم، بما في ذلك نثر

الماء في الأرجاء مع كل فرصة. ومهمتنا أن نحافظ على سلامتها، وأن ننظف الحمام المبلل، ونعم - أن ندعها تستكشف كلما كان الاستكشاف آمنًا، ومن دون أن يصعِّب ذلك حياتنا كثيرًا. (فالاستياء يفسد التربية، كما اكتشفنا جميعًا في بعض الأحيان).

لذلك إذا انطلقنا من فرضية أن طفلتنا ذات العامين لا تقصد إساءة التصرف، وإنما هي إنسانة صغيرة تستكشف العالم، ولا تفهم حقًّا سبب اهتمام أبيها الزائد بانتشار الماء في أنحاء الحمام، حينها سنرى الأمور من وجهة نظرها. من شأن هذا التعاطف أن يغير كل شيء. قد نصير حتى مستعدين للسماح لها بنثر الماء في كل مكان، على الأقل اليوم. لكن ربما أيضًا نكون متعبين، ولدينا بالفعل أكوامٌ من الثياب المتسخة التي تحتاج إلى الغسيل، ولا يسعنا ببساطة تحمُّل فكرة نثر مزيد من الماء، لذلك قد نقرر وضع حدٍّ لنثر الماء.

في هذه الحالة، طلب الأب بالفعل من أوليفيا أن تكف عن نثر الماء. لكنها لم تستطِع فعل ذلك. الآن، لنجرب إعادة توجيه طاقة النثر. اقترِب من وجهها بطريقة ودود، مع وضع يدك على يدها التي تنثر الماء وقل: «أوليفيا، يجب أن يبقى الماء في الحوض... هل يمكنكِ نثره برفق، هكذا؟». حرِّك الماء معها. ربما تبدأ بتحريكه بدلًا من نثره. وربما لا، وهنا يحين الوقت لتحذير آخر لطيف لكنه واضح، يليه إخراجها من حوض الاستحمام. إطلاق الكثير من التحذيرات قبل التنفيذ يعلِّم الطفلة أنها غير مضطرة إلى الإصغاء قبل التحذير الثالث أو الرابع. بدلًا من ذلك، قل بلطف: «هل يمكنك التوقف عن نثر الماء خارج الحوض، أم تحتاجين إلى الخروج من الحوض الآن؟».

ثم نفِّذ الحد الذي وضعته بطريقة عطوف. أخرِجها برفق من الحوض، وأبدِ تعاطفك مع انزعاجها: «أنتِ غاضبة! لا تريدين الخروج. أنتِ تحبين حوض الاستحمام. تحبين نثر الماء. لكن ذلك كان أكثر مما ينبغي بالنسبة

إليَّ، وكان من الصعب عليكِ للغاية أن تتوقفي عن النثر. سنجرب، مجددًا، مساء غدٍ. والآن بعد أن صار الجو أدفأ، يمكنك نثر الماء كما تريدين بالخارج في حمام السباحة خاصتك». (هكذا تُلبَّى حاجتها الطبيعية إلى نثر الماء).

«لكن هذا هو كل ما يمكنني تحمله من نثر الماء الليلة. أعرف، هذا يجعلك حزينة وغاضبة بشدة، ها أنتِ ذي تبكين. تعالَي، يا عزيزتي. دعينا نلفك في هذه المنشفة الدافئة ونتعانق قليلاً. عندما تصيرين مستعدة، سنلبسك ثيابك، ونقرأ في كتابك».

ولأننا نتحلى بالهدوء واللطف في أثناء وضع الحد، لا تتشتت طفلتنا باضطرارها إلى المقاومة أو إثبات أنها على حق. ربما هي غاضبة لأننا أخرجناها من الحوض، لكنها أقل غضبًا بكثير مما لو كنا قد انفعلنا حيال الأمر. الواقع أنها تشعر بالحب والتفهم والتيقن من أننا إلى جانبها، على الرغم من أنها لم تحصل على ما تريد. لقد تعمقت علاقتنا بدلًا من أن تتقوض.

ولأننا لا نُشعرها بالذنب، لا تبطن إحساسًا بأنها إنسانة سيئة، سواء بسبب نثر الماء أو بسبب غضبها حيال إخراجها من الحوض. هذا مهم، لأن البشر عندما يشعرون بأنهم أناس سيئون، من المرجح أن يتصرفوا كأناس سيئين.

ولأننا لا نأخذ الأمر على محمل شخصي، وتعاطفنا مع انزعاجها حتى عندما اعتنينا باحتياجنا الخاص لتجنب غمر الحمام بالماء، تلقت طفلتنا رسالة مفادها أنه ما من شيء سيئ أو مخيف بشأن مشاعرها. إنه مجرد حزن، وبعد الحزن يمكن أن يتحسن شعورنا ونقرأ قصة. وبذا ندعم تطور ذكائها العاطفي.

ولأننا نهدئ ضيقها، تقوى المسارات العصبية في دماغها، المسؤولة عن إرسال المواد البيوكيميائية المهدئة، وتقوى قدرتها على التهدئة الذاتية.

ولأننا وضعنا حدًّا، تتعلم طفلتنا أن لأفعالها عواقب حقيقية. سنفرض حدنا على نثر الماء من خلال إخراجها من الحوض. لكن تلك ليست

عاقبة بالطريقة التي يستخدمها بها أغلب الآباء، كعقوبة، بل هي ببساطة حد ثابت. وهكذا تتمتع بحرية التعلم بدلًا من التشتت بالعقاب. حقيقة أنها تستطيع الاختيار قد وضعت السلطة بين يديها في الواقع. بالطبع لا يتماشى مستوى نمو دماغها مع رغبتها في إدارة غريزة نثر الماء لديها. لكنها صارت الآن راغبة في إدارة نثرها للماء، بدلًا من التشتت بالعراك معنا أو «إثبات» قدرتها على الفوز أو اختبار حدودنا. إنها تسير الآن في الاتجاه الصحيح.

مرحلة الروضة (٣-٥ سنوات): تعلم إدارة الذات

بحلول الوقت الذي يبلغ فيه طفلك سن الثالثة، يصير على دراية جيدة بالقواعد («لا تضرب أخاك الرضيع!»). إذن إن كان طفلك في سن الروضة يعرف ما الصواب، لكن لا يختار فعله، ما الذي يمنعه؟ إنه لا يستطيع تنظيم نفسه بما يكفي لاختيار الصواب. وذلك للأسباب التالية:

- **لأنه فضولي.** الأطفال في سن الروضة هم علماء بالفطرة. كيف تجعل أحمر الشفاه يدور للخارج وكيف يبدو على الحائط؟ هل يمكن التخلص من المنشفة في مقعد المرحاض؟ إنه لا يحاول إساءة التصرف، هو فقط يتعلم كيف يسير العالم، ولا يدرك أن محاولته أن يعرف إذا كانت استمارات الضرائب خاصتك ستطفو في حوض الاستحمام تُعدُّ حالة طارئة.

- **لأنه مشغول، ولا يفهم سبب أهمية خططك.** لن يتفق أي طفل ذي أربعة أعوام على أن غسل أسنانه في هذه اللحظة أهم من العثور على لعبته المفقودة. لا مفر من تكرار أنفسنا: فنحن نساعد أطفالنا على

تكوين عادات حياتية إيجابية بالعمل معهم مرارًا لغسل أسنانهم وتعليق سترتهم ووضع ألعابهم بعيدًا. إنه ببساطة جزء من المسمى الوظيفي للآباء، ويستحسن تقبُّله عن طيب خاطر، تمامًا مثل غسل الملابس. حاوِل التعبير عن طلباتك في صورة دعوة للعب: «اركب على ظهري ودَع حصانك يأخذك إلى الحمام، ياراعي البقر!». ليس بمقدور أي طفل في سن الروضة أن يقاوم لعبة ممتعة، حتى وإن أفضت به في النهاية إلى حوض الاستحمام أو أي مكان آخر يفضل عدم الذهاب إليه.

- **لأنها تشعر بفقدان الصلة بنا، بصورة مؤقتة أو دائمة.** يشعر جميع الأطفال الصغار بفقدان اتصالهم بآبائهم عند مكافحتهم الخوف والإحباط والكثير من العواطف المزعجة الأخرى المتراكمة على مدى يومهم. غالبًا ما «يخزن» أطفال الروضة مشاعر الخوف والألم، في انتظار فرصة آمنة للشعور بهما والتعبير عنهما. وإذا قضوا اليوم بعيدًا عنا، ثق بأنهم سيصلون إلى المنزل بـ«حقيبة مكتظة» بالمشاعر السلبية، مشاعر شق عليهم أن يسمحوا لأنفسهم بالشعور بها في وقت كانوا يحاولون فيه جاهدين أن يتصرفوا «كأطفال كبار» في المدرسة. إلى أن تسنح لطفلتك فرصة أن ينصت لها أحدهم، ستتطلع تلك المشاعر إلى الانسكاب، وتقطع عنها الاتصال، وتدفعها إلى إساءة السلوك، وتحول بينها وبين أن تكون على طبيعتها المشرقة المعتادة. لذلك فإن أفضل ما يسعك فعله لطفلتك في سن الروضة هو منح الأولوية لإعادة الاتصال بها كلما اجتمع شملكما في نهاية النهار. كما أن «الوقت المميز» واللعب الخشن السعيد يساعدان الأطفال على التخلص من المشاعر المختزنة وإعادة الاتصال وتنظيم أنفسهم. يصير الأبوان أشبه بجهاز تنظيم خارجي، مانحَين الطفل ملاذًا آمنًا

للتعامل مع المشاعر المعقدة التي من شأنها أن تدفعه إلى اختيار السلوك السيئ.

- **لأن دماغه ما زال ينمو.** ما زال يتعلم تهدئة نفسه حينما ينزعج، لذلك عندما يثور غضبه، لا يسعه كبح جماح ذلك الغضب سريعًا. ربما هو قادر على استخدام كلمات من أربعة مقاطع، لكن لا يخدعنك ذلك، فلا يزال بإمكان اللوزة الدماغية القلقة لديه أن تهيمن على وظائف دماغه العليا («أهي تحب أخي الرضيع أكثر مني؟ خذ هذا إذن أيها الرضيع!»). من المهم أن نتذكر أنه ليس إنسانًا سيئًا، بل هو صغير فحسب. وأن وظائف دماغه المنطقية لم تعمل بكامل قوتها بعد.

لكن طفل الروضة يتمتع بقدر أكبر بكثير من السيطرة على نفسه مقارنةً بالطفل الدارج، لذلك تُعَد هذه السنوات حاسمة في تعليمه آداب السلوك الأساسية. ونفعل ذلك - كما لا بد أنك خمنت! - من خلال تنظيم عواطفنا للبقاء هادئين، والحفاظ على اتصال وثيق بطفلنا لكي يكون أكثر تقبلًا لقدرتنا التأثيرية، واستبدال التدريب بالسيطرة لمساعدة طفلنا على تطوير مهارات إدارة الذات.

المرحلة الابتدائية (٦-٩ سنوات): تطوير عادات إيجابية

ببلوغ سن السابعة، يكون الدماغ قد انتهى من بعض مهام إعادة البرمجة الجادة وعكف على مهمة التعلم. بحلول هذا الوقت، يستطيع أغلب الأطفال الذين نشأوا على الإنصات والتعاطف المحترِم إدارة عواطفهم بكفاءة كافية تُجنِّبهم نوبات الغضب. وبفضل تحسنهم في إدارة عواطفهم، تحسنوا في إدارة سلوكهم.

لكن ذلك لا يعني أن الأطفال بين سن السادسة والتاسعة يحسنون التصرف طوال الوقت. فهُم يحتاجون إلى تذكيرات مستمرة لفعل أبسط الأمور. ولا يتقبلون الخسارة. يتشاجرون مع أشقائهم. ويقلقون بشأن تفاعلاتهم مع الأقران ويصبون جام قلقهم علينا. تنبع بعض هذه المشكلات من عوالمهم الاجتماعية التي لا تنفك تزداد تعقيدًا. وينبع بعضها الآخر - مثل المشاحنات الشهيرة بين الأشقاء - من المشاعر الجارفة التي ما زالوا يتعلمون إدارتها. لكن غالبية النزاعات التي نخوضها مع أطفال المرحلة الابتدائية تأتي من اختلاف احتياجات كلٍّ منا. فنحن نركز على أداء واجباتهم المنزلية، وغسل أسنانهم، وإنجاز المهام المنزلية، واتباع مئات الإرشادات التي نمنحهم إياها كل يوم. أما هم فيركزون على إتقان ركلة كرة القدم هذه، أو تكوين صداقات، أو ما إذا كان شقيقهم يتلقى معاملة أفضل. لا عجب أننا كثيرًا ما نجد أنفسنا محبطين.

يمكن أن تُحل كثير من صراعاتنا مع أطفالنا في عمر المدرسة بمزيد من التنظيم ومزيد من التفاعل المباشر. إن الإشارة إلى الجدول المعلَّق على الحائط تذكر طفلك ذا السنوات الست أن عليه غسل أسنانه ووضع غدائه في حقيبة ظهره قبل التوجه إلى المدرسة. والروتين اليومي الثابت الذي يتألف من تناول وجبة خفيفة وأداء الواجبات المنزلية بمجرد العودة إلى المنزل يساعد طفلك ذا السنوات السبع في تعلُّم أن يرغم نفسه على الجلوس لإنجاز مهمة غير سارة. والتعاون مع طفلتك ذات السنوات الثماني في صباح كل سبت لتنظيم غرفتها مع خوض محادثة لطيفة يساعدها على ترسيخ تلك العادة.

إذا كان طفلك قد تلقى الدعم الكافي لملاحظة التصدعات التي تطرأ على علاقاته وإصلاحها، بدلًا من إجباره على الاعتذار على مضض، فمن المرجح أنه سيفعل ذلك تلقائيًّا بحلول هذا الوقت. وإن فاتك ذلك، فقد حان وقت الاستعانة بالعناصر الثلاثة للتكفير عن الأخطاء: التفكر والإصلاح

والمسؤولية (راجِع إرشادات العمل في هذا الفصل). بدلًا من العواقب التي يفرضها الآباء، مكِّن الطفل من المبادرات التي يختارها والتي يتحمل فيها المسؤولية عن شيء فعله، وتسبب في ضرر. عندما يكسر شيئًا، يساعد في استبداله. عندما يضر بعلاقة ما، يتحمل واجب إصلاحها. لكن تذكَّر أنك إن توصلت إلى تعويض وأجبرته عليه، فمن المنطقي أن يرفضه. بدلًا من ذلك، اجعل من الأمر فرصة لتمكِّنه من معرفة أننا جميعًا نرتكب الأخطاء – ويمكننا دائمًا فعل شيء لتحسين الأمور.

وضع الحدود بتعاطف: الأساسيات

الحل الوسط بين التشدد والتساهل

لا يمكن وضع سلوك البشر في قالب واحد، وأنماط التربية ليست استثناءً. لكن منذ ما يقرب من خمسين عامًا، راقب فريق من الباحثين، ترأسهم ديانا بومريند، الأسر، وطوروا أربعة توصيفات لأنماط التربية يستخدمها أغلب الآباء. ولا يزال معظم الخبراء في مجال نماء الطفل يستخدمون النسخ المحدثة من هذه التوصيفات الأربعة كوسيلة ناجعة لفهم سلوك الوالدين حتى يومنا هذا. فهل ترى نفسك في أحد أنماط التربية الأربعة هذه؟

١. **المتسلط**. تُظهِر البحوث أن الآباء المتسلطين يحملون توقعات عالية لأطفالهم، وأن هذا أمر مستحسن. هكذا يحصل الأطفال على علامات جيدة، ويتعلمون إدارة أنفسهم بشكلٍ مسؤول، ويبقون على مبعدة من المتاعب. المشكلة أن هؤلاء الآباء لا يقدمون لأطفالهم كثيرًا من الدعم. يقولون: ابذل جهدًا أكبر،

استقِم وطوِّر من نفسك، لا أريك إلا ما أرى. لقد تربى هؤلاء الآباء في الغالب بتلك الطريقة وهم في العادة يعتقدون أنهم نشأوا أسوياء، لكن البحوث تُظهِر أن أطفالهم كثيرًا ما ينتهي بهم المطاف إلى التمرد خلال سنوات المراهقة. ويكونون، أيضًا، أكثر عرضة لضغط الأقران، لأنهم لم يعتادوا التفكير بالأصالة عن أنفسهم وتحمُّل المسؤولية عن سلوكهم، ولأن الأطفال الذين لا يتلقون الدعم الكافي ينتهي بهم المطاف إلى البحث عن الحب في كل الأماكن الخطأ.

٢. **المتساهل.** أغلب الآباء المتساهلين يحاولون جاهدين عدم تكرار نمط الحب الصارم الذي تبناه آباؤهم في تربيتهم، لذلك يغالون بالذهاب في الاتجاه المعاكس. هؤلاء هم الآباء الذين يمنحون أطفالهم كثيرًا من الدعم، وهو أمر ضروري. لكن توجد مشكلتان في هذا النمط من التربية. المشكلة الأولى أن الآباء الذين يستخدمون هذا النمط غالبًا ما يرسلون إلى أطفالهم رسالة مفادها أن عليهم تجنُّب خيبة الأمل والإحباط وغيرهما من العواطف المزعجة بأي ثمن. يصعب على أطفالهم تعلُّم أن بالإمكان مواجهة التعاسة والنهوض من جديد، وهو أمر حاسم لتطوير المرونة. والمشكلة الثانية أن النمط المتساهل يتجنب وضع حدود وتوقعات عالية. يعتقد بعض الآباء بأن هذا أمر جيد - فهم لا يريدون أن يعوقوا النمو الطبيعي لأطفالهم. أما البعض الآخر فلا يسعهم احتمال معاناة أطفالهم لأنهم يعجزون عن تنظيم قلقهم الخاص. لكن الأطفال الذين لا يضطرون أبدًا إلى «إدارة» أنفسهم لمراعاة الحدود والارتقاء إلى مستوى التوقعات، يواجهون صعوبة في تطوير الانضباط الذاتي. لا تسئ فهمي - فلا يوجد شيء يُدعى

«فرط احترام» أو «فرط تعاطف». لكن إن كنت تسمح لطفلك بالاستخفاف بك أو بالآخرين، فما الذي تعلمه له عن العلاقات؟ يميل هذا النهج في التربية إلى تنشئة أطفال أنانيين، وقلقين، ولا يتمتعون بكثير من المرونة.

٣. **المهمل.** لطالما وُجد هذا النوع من الآباء الذين لا يسعهم منح أطفالهم الحب والاهتمام اللذين يحتاجون إليهما، سواء بسبب إدمانهم للكحول أو نرجسيتهم أو اضطرارهم ببساطة إلى العمل في وظيفتين لإعالة الأسرة. لكن يبدو لي أن هذا النمط التربوي صار أكثر شيوعًا اليوم من ذي قبل، على الأقل في بعض المجتمعات، حيث صرنا نسوغ وضع الأطفال في دور الرعاية في سن مبكرة أكثر من أي وقت مضى، ثم يكبرون فنتركهم لحياتهم الخاصة مع أقرانهم، وهكذا يصير تأثيرنا فيهم ضئيلًا أو معدومًا في سن المراهقة. الآباء الأشد إهمالًا أحيانًا ما يتبخرون مع إدمانهم للمخدرات أو هجرهم الأسرة، لكنني أرى أيضًا أسرًا «طبيعية» مراعية يتشتت فيها انتباه الأبوين بسبب عملهما أو حياتهما الاجتماعية بحيث يتعذر عليهما الانخراط بعمق مع أطفالهما. وليس من غير المألوف أن نرى هؤلاء الآباء يغدقون على أطفالهم بالمال بدلًا من الاهتمام. دائمًا ما ينقل هذا إلى الطفل رسالة مفادها أنه لا يستأهل المحبة، وإذا كان كلا الأبوين غير منتبه، فغالبًا ما يسفر انعدام الاتصال عن طفل يعاني القلق أو تعاطي المخدرات أو مشكلات أخرى.

٤. **السلطوي.** نمط التربية الأخير هو ما أثبت بحث بومريند أنه ينشِّئ الأطفال الأفضل تكيفًا. فالآباء السلطويون – بعكس المتسلطين –

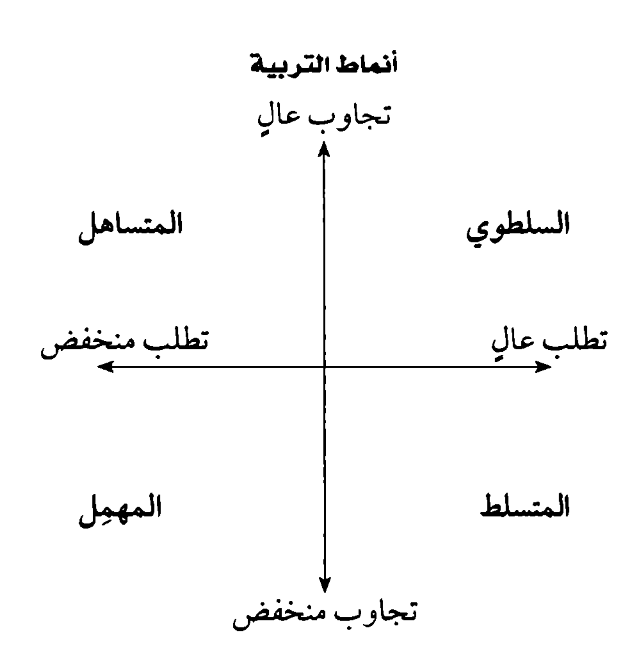
يمنحون أطفالهم كثيرًا من الحب والدعم، مثل الآباء المتساهلين. لكنهم أيضًا يحملون توقعات عالية، مثل الآباء المتسلطين. توقعات تليق بعمر الطفل بالطبع - فهم لا يتوقعون أن تنظف طفلة لم يتجاوز عمرها الأعوام الثلاثة غرفتها بمفردها. لكن من المرجح أن يتعاونوا مع تلك الفتاة ذات الأعوام الثلاثة لمساعدتها على التنظيف، مرة تلو مرة، حتى تتمكن في السادسة من عمرها من تنظيف الغرفة بمفردها بالفعل. ينخرط هؤلاء الآباء مع أطفالهم - بل ولهم مطالبهم حتى. يتوقعون تجمع أفراد الأسرة على موائد العشاء، وكثيرًا من المناقشات المستمرة حتى المرحلة الثانوية، والعلامات الجيدة، والسلوك المسؤول. لكنهم أيضًا يمنحون أطفالهم الدعم الكامل لتعلم كيفية تحقيق هذه التوقعات. والأهم من ذلك أن هؤلاء الآباء ليسوا متحكمين مثل الآباء المتسلطين. إنهم يستمعون لوجهة نظر الطفل، ويلجأون إلى الحلول الوسطى، ويتنازلون عن السيطرة حيثما أمكن ذلك. ليس من المستغرب أن يظل أطفالهم قريبين منهم - فغالبًا ما يصف الطفل أحد أبويه بأنه الشخص الذي يثق به أكثر من أي أحدٍ آخر للتحدث معه حول مشكلة ما. عادةً ما يبلي هؤلاء الأطفال بلاءً حسنًا في المدرسة، وهم أيضًا من يصفهم المعلمون بأنهم مسؤولون ومحبوبون، إنهم ببساطة أطفال لُطفاء يسعدك الوجود برفقتهم.

نظرًا إلى أن مصطلح سلطوي قريب جدًّا من مصطلح متسلط، وكثيرًا ما يربك الآباء، أفضِّل تسمية هذا النمط «التعاطف الممتزج بالحدود».

من الضروري ملاحظة أن القضية ليست مجرد العثور على حل وسط بين الصرامة والتساهل. في الواقع، تتمثل عبقرية رؤية بومريند في أنها دمجت سلسلتين متصلتين: التطلب والتجاوب. جارِني هنا، لأنك على وشك

اكتشاف الإجابة عن العديد من معضلات التربية. إليك الطريقة التي تُشكِّل بها هاتان السلسلتان المتصلتان - التطلب والتجاوب - أنماط التربية الأربعة.

كما ترى في الشكل التالي، يتسم الآباء المتساهلون بقدر منخفض من التطلب، لكنهم يتمتعون بتجاوب عالٍ. الآباء المتسلطون على العكس: يتسمون بقدر عالٍ من التطلب، لكن تجاوبهم منخفض. الآباء المهمِلون منخفضون في كلٍّ من التطلب والتجاوب. أما الآباء (السلطويون) الذين يستخدمون نهج التعاطف الممتزج بالحدود - ولا عجب! - فيتمتعون بقدر عالٍ من التجاوب والتطلب.



هل ترى كيف يمكن أن يسير ذلك في الحياة اليومية؟ على سبيل المثال، ماذا يفعل الآباء عندما يجلب طفلهم ذو السنوات الثماني تقريرًا مدرسيًّا سيئًا؟

- **المتسلط**. يصيح في الطفل ويعاقبه حتى موعد التقرير المدرسي التالي، الذي يجدر به أن يحمل تحسنًا في الدرجات. نهاية المناقشة. ربما يوظف له معلمًا، وهو ما يُقدَّم بوصفه عقابًا، وربما يُستبدل به نشاطٌ يحبه الطفل مثل لعب كرة السلة. يُترك الطفل مسلوبًا من دوافعه وغاضبًا، وعليه العثور بنفسه على شيء يُحسن من حالته.

- **المتساهل**. تستمع الأم المتساهلة بتعاطف. تتقبل عذر الطفل بأن الأمر كله خطأ المعلم، وتطلب من الطفل برجاء محاولة أن يبلي بلاءً حسنًا في المرة التالية. قد تخبر الطفل بأنها تؤمن به أو حتى تقدم اقتراحًا حول العمل بجدية أكبر - لكنها لا تمنحه أي مساعدة حقيقية ليتوصل إلى طريقة لتغيير الأمور، فلا توفِّر له نظامًا جديدًا يمكِّنه فعليًّا من تعلم المعلومات والمهارات الضرورية. وإن حاول الطفل التعبير عن شيء من الهشاشة، مثل مخاوفه من عدم قدرته ببساطة على إجراء العمليات الحسابية أو تنظيم أموره، لا تستطيع الأم المتساهلة احتمال القلق، لذلك تطمئنه بأن لديه ما يلزم. يُترك طفلها وحيدًا تمامًا مع مخاوفه.

- **المهمل**. أي تقرير مدرسي؟

- **الحدود الممتزجة بالتعاطف**. تسأل الطفل عما إذا كان متفاجئًا من التقرير المدرسي، وما الذي تسبب في هذا الوضع في رأيه، وماذا يعتقد أن بإمكانه فعله ليتعلم مواده، ويرفع درجاته. تتفق مع الطفل على خطة، خطة تتضمن عديدًا من الحدود والتوقعات العالية لتعويض الخسائر. لكن هذا ليس مجرد معسكر تدريب. فهذه الأم متعاطفة كليًّا مع مدى صعوبة هذا التغيير على ابنها. والأهم أنها ترى

نفسها مسؤولة جزئيًّا وجزءًا أساسيًّا من عملية الإصلاح. تعيره أملها الهادئ، حتى يستطيع أن يدير قلقه وهو يصعد خارجًا من الحفرة التي حفرها لنفسه.

أرأيت كيف يسير هذا؟ إن الأم التي تتبنى نمط التعاطف الممتزج بالحدود تحمل توقعات عالية تمامًا مثلما تفعل الأم المتسلطة وهي على القدر نفسه من القيادة مع أطفالها. وفي الوقت نفسه، تمنحهم مزيدًا من التضامن والتفهم والإنصات والاحترام، لذلك لا يتخذ الطفل موقفًا دفاعيًّا، وتزداد احتمالية أن يتولى المسؤولية. الفرق بين التساهل والتعاطف الممتزج بالحدود هو حمل التوقعات العالية وتنظيم قلقنا بصورة أفضل، بحيث يكون طفلنا مدعومًا في تعامله مع ما هو صعب. أما الفرق في درجة الانخراط، فأظنها واضحة - الآباء الذين يستخدمون نمط التعاطف الممتزج بالحدود هم الأكثر انخراطًا مع أطفالهم مقارنةً ببقية أنماط التربية. وهذا على الأرجح سبب كونهم آباءً أكثر سعادة.

هل ينبغي أن تصفع طفلك؟

«لقد أحببت أمي بشدة، لكني كنت أخاف منها. حتى في يوم احتضارها الذي وقع قبل أقل من عامين (وأنا في الأربعينيات من عمري) كنت لا أزال خائفة من قول الشيء الخطأ أو «التورط في مشكلة»، خائفة بقدر حبي لها. لذلك، عاهدت نفسي أن أطفالي وإن كانوا يحترمونني، فلن أدعهم يخافون مني. وأعتقد أنني نجحت، والفضل في ذلك إنما يرجع في معظمه إلى ما تعلمته من تشجيعك لنا على حب أطفالنا حبًّا كاملًا تامًّا من غير نقصان بدلًا من التربية من منطلق الخوف والقلق».

- ألين، أم لطفلين

لقد سمعت عديدًا من القصص من أناس بالغين لم يسامحوا قَطُّ آباءهم الذين ضربوهم وادَّعوا أن ذلك «لمصلحتهم». ومع ذلك، ما زال أغلب

الآباء في الولايات المتحدة يستخدمون العقاب البدني. ففي عام ٢٠٠٧ أفاد ٨٥ في المائة من المراهقين بأنهم تعرضوا للصفع أو الضرب من آبائهم في مرحلة ما من حياتهم[٢٨].

إذا كان أبواك قد استخدما الصفع بوصفه طريقة تأديبية في التربية، فربما تكون تصالحت مع سلوكهما من خلال تسويغه. ربما تظن حتى أنه ما من خيار آخر للتعامل مع الأطفال «المشاغبين». كثيرًا ما أسمع عبارة: «لقد تعرضت للضرب وأنا طفل ونشأت على ما يرام» أو «كنت أتعرض للصفع في طفولتي، وكنت أستحق ذلك». يصعب علينا حقًّا أن نصدق أن الأشخاص الذين أحبونا قد يؤذوننا عن عمد، لذلك نشعر بالحاجة إلى تبرير سلوكهم. بيد أن قمع ذلك الألم يجعلنا أكثر عرضة لضرب أطفالنا. إذا كنت مستعدًّا للتعمق بداخلك واستشعار ذلك الألم الذي شعرت به حقًّا لدى تعرضك للعقاب البدني في طفولتك، فلن تفكر أبدًا في إلحاق الألم نفسه بطفلك. لا ينتهي الألم بانتهاء الطفولة، حتى وإن قمعناه وأنكرناه. يُظهِر الإجماع العلمي لمئات الدراسات أن العقاب البدني خلال الطفولة له علاقة بالسلوكيات السلبية لدى البالغين، حتى عندما يقول الشخص البالغ إن الصفع لم يؤثر فيه بالسوء. بل توجد علاقة بين مرات الضرب القليلة في الطفولة وكثرة أعراض الاكتئاب في الكِبر. وفي حين أن أغلبنا ممن تعرضوا للصفع كبروا «وصاروا على ما يرام»، فمن الواضح أن عدم تعرضنا للصفع كان ليساعدنا على التمتع بحياة أكثر صحة. ظني أن أحد العوامل المساهمة في انتشار القلق والاكتئاب بين البالغين في ثقافتنا هو أن أغلبنا نشأوا مع آباء يؤذوننا.

درست الباحثة الدكتورة إليزابيث جيرشوف ستين عامًا من البحوث التي تناولت العقاب البدني في دراسة تحليلية وصفية أُجريت عام ٢٠٠٢، ولا تزال تُعدُّ إحدى التحف الفنية في هذا المجال[٢٩]. وقد وجد هذا التحليل الوصفي أن النتيجة الإيجابية الوحيدة للعقاب البدني كانت الامتثال الفوري. بمعنى آخر، أوقف الأطفال الذين تعرضوا للصفع السلوك المسيء على الفور.

ومع ذلك، من سوء الحظ، ارتبط العقاب البدني كذلك بامتثال أقل على المدى الطويل، مما يعني أنه على المدى الطويل، يزيد الصفع من احتمالية أن يواصل الأطفال التورط في السلوك المسيء. والأسوأ كان ارتباط العقاب البدني بتسع نتائج سلبية أخرى، بما فيها زيادة معدلات العدوانية والانحراف ومشكلات الصحة النفسية ومشكلات في العلاقة مع الأبوين واحتمالية التعرض للإيذاء الجسدي من قِبل الآباء الذين خرج عقابهم عن السيطرة.

استعرضت دراسة أُجريت في عام ٢٠١٢ العقدين الماضيين من البحوث وصدَّقت على نتائج جيرشوف، حيث أفادت بأن الأطفال الذين يتعرضون للصفع يعانون نقصًا في المادة الرمادية بأدمغتهم، ويكونون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق وتعاطي المخدرات والعدوانية[٣٠]. لقد ثبت مرارًا أن الضرب يقلل من معدل الذكاء، فيما يزيد من نوبات الغضب والعناد والتنمر والعنف الأخوي ومشكلات الصحة النفسية لدى البالغين والعنف الزوجي فيما بعد. لم تُظهِر أي دراسات أن الأطفال الذين يتعرضون للصفع هم أكثر تهذيبًا، أو أنهم يكبرون ليتمتعوا بالقدر نفسه من الصحة العاطفية. قد يدهشك هذا إن

كان سبق لك أن سمعت بأن بعض الدراسات قد أثبتت، وجود نتائج إيجابية للصفع. تحب الصحافة إثارة الجدل لأن العراك الشرس ينتج أخبارًا، لكن كل الدراسات التي أُجريت عن هذه القضية، والتي تتسم بالمصداقية العلمية (بمعنى أنها خضعت لمراجعة الأقران وتفي بالمعايير العلمية للنشر) تُظهِر أن الصفع يضر بنفسية الأطفال ويفاقم من سوء السلوك.

هل الصياح هو البديل الحديث للصفع؟

نظرًا إلى أنك تقرأ هذا الكتاب، فالأرجح أنك تحاول تجنب الصفع لصالح مزيد من التأديب الإيجابي. لكن ماذا عن الصياح؟ أغلب الآباء يصيحون. إنه مجرد أمر نفترض حدوثه عند التعايش مع الأطفال، تمامًا مثل الإنفلونزا. كثيرًا ما نشعر بالندم بعدها، آملين ألا نكون قد أحدثنا أي ضرر. وفي حالة كنا معتادين على الصياح، قد نبرر ذلك قائلين: كيف عسانا إذن نجذب انتباه الطفلة؟ ثم إننا لا نؤذيها حتى... إنها بالكاد تسمعنا، إنها تدير عينيها.

من الصحيح عادةً، كما نطمئن أنفسنا، أن الأطفال يعلمون أننا نحبهم، حتى وإن كنا نصيح. لكن ليس صحيحًا أن الصياح لا يؤذي الأطفال.

تخيلي أن يفقد زوجك - أو زوجتك - أعصابه ويصرخ فيك. الآن تخيلي أنه ثلاثة أمثال حجمك، فارع الطول فوقك. تخيلي أنك تعتمدين على ذلك الشخص بالكامل في طعامك ومأواك وأمنك وحمايتك. تخيلي أنه المصدر الأساسي للحب والثقة بالنفس ومعلوماتك عن العالم، وأنك لا تملكين مكانًا آخر تلجئين إليه. الآن خذي تلك المشاعر وضاعفيها ألف مرة. ذلك يشبه ما يحدث بداخل طفلتك عندما تفقدين أعصابك عليها.

إذا بدت طفلتك غير خائفة من غضبك، فتلك إشارة إلى أنها قد رأت منه أكثر مما ينبغي، وأنها طوَّرت دفاعات ضده – وضدك. فكلما زاد غضبنا اشتدت دفاعية الطفل، ومن ثَمَّ قلَّت احتمالية أن يظهر ضيقه منه. الغضب يدفع الأطفال من جميع الأعمار بعيدًا عنا. ويضمن في الواقع أنهم سيطورون «مشكلات سلوكية» بحلول سن العاشرة، وأن معارك الصياح ستكون هي القاعدة خلال سنوات المراهقة. النتيجة المؤسفة للصياح هي طفل أقل ميلًا لأن يُظهِر أي رغبة في إرضائك وأكثر عرضة للتأثر بمجموعة الأقران والثقافة الأوسع.

من حسن الحظ، لا يتعين أن يكون الصياح جزءًا من أسلوبك في التربية. عندما تغير نهجك، سترى طفلك يتغير هو الآخر، ولن تشعر برغبة في الصياح بالتواتر نفسه. وبينما تستعين **بأفكارنا الثلاث الكبيرة - تنظيم النفس، وتعزيز الاتصال، والتدريب وليس السيطرة** - ستشعر بأنك تزداد يقظة وقدرة على التصدي لطفلك بشكل مثمر قبل أن تفقد السيطرة. إذا كنت تريد خطة لوقف الصياح، انظر الجزء الأول من هذا الكتاب.

حوّل وقت الإبعاد إلى وقت للتقارب

«إن الأمر من وجهة نظري لا يدور حول «تجنب» أو «منع» تلك الانفجارات العاطفية، بل يدور حول كيفية مساعدة طفلنا على فهم عواطفه وتخطي المحنة. كان مريحًا وآمنًا، بالنسبة إليَّ، وأنا طفلة أن أعلم أن بوسعي الانهيار في حضور أمي، فترشدني وتبقى إلى جواري في وقتٍ أشعر فيه بأشد الارتباك».

– إلين، أم لطفلين دون سن السادسة

مقارنةً بالصفع، يبدو الإبعاد المؤقت أشبه بنهج تأديب إنساني وموزون. فهو يوقف السلوك السيئ. ويمنح الجميع فرصة لاستعادة هدوئهم. كما أنه نهج غير عنيف (باستثناء الوقت الذي تضطر فيه إلى جر طفلك إلى غرفته وهو يركل ويصرخ).

لكن حقيقة أن الإبعاد المؤقت أفضل من الصفع لا تعني أنه الأسلوب الأمثل للتأديب. فأنت لا تصدق حقًّا أنه يجلس هناك في ركن المشاغبين يتفكر في طريقة يصير بها طفلًا أفضل، أليس كذلك؟ إنه، شأنه شأن أي إنسان عادي، يشعر بالخجل والغضب ويستعرض أسباب كونه على حق. لا يجدي الإبعاد المؤقت نفعًا حقيقيًّا في تحسين السلوك. وإليك الأسباب:

- **لأن الطفل يحتاج إلى مساعدتك ليتعلم تهدئة نفسه.** مؤكد سيهدأ الطفل في نهاية المطاف إذا احتُجز في «ركن المشاغبين» أو في غرفته، لكن الدرس الذي يتعلمه هو أنه وحيد تمامًا مع مشاعره الأشد صعوبة.

- **لأن الإبعاد المؤقت يجعل الأطفال يشعرون بالسوء تجاه أنفسهم.** يمكن لأي طفل أن يخبرك بأن الإبعاد المؤقت هو في الواقع عقاب، لا فرق بينه وبين الوقت الذي أُجبرت فيه على الوقوف في الزاوية وأنت طفل. والإبعاد المؤقت شأنه شأن كل العقوبات، يدفع الطفل إلى رؤية نفسه كشخص مشاغب، مما يعني أن الأرجح - وليس المستبعد - أن يتصرف كشخص مشاغب مرة أخرى.

- **لأن الإبعاد المؤقت ينشئ صراعًا على السلطة** من خلال التنافس بنفسك وسلطتك ضد الطفل. الأطفال لا يريدون التعرض للإبعاد المؤقت. لذلك فإما أن تهددهم وإما أن تجرهم إليه. صحيح أنه ما دام الوالد أكبر حجمًا من الطفل، فسوف يخرج من صراع السلطة هذا منتصرًا، لكن لا أحد ينتصر حقًّا في صراعات السلطة بين الآباء والأبناء. كثيرًا ما أسمع من آباءٍ لأطفال تبلغ أعمارهم سبع سنوات أنهم لم يعودوا

قادرين على جر طفلهم إلى الإبعاد المؤقت، وصار من المستحيل عليهم الآن تأديب طفلهم العنيد.

- **لأنك تكسر ثقة طفلك بك بإثارة خوفه من الهجر.** الإبعاد المؤقت هو رفض رمزي، ولا يُفضي إلى الامتثال إلا بقدر الذعر الذي يثيره بداخل طفلك من الهجر.

- **لأن عليك أن تقسِّي قلبك أمام محنة طفلك خلال الإبعاد المؤقت، فيقوض الإبعاد المؤقت تعاطفك تجاه طفلك.** ومع ذلك فإن تعاطفك هو أساس علاقتك بطفلك، وهو العامل الأهم في ما إذا كان سيحسن تصرفه في المقام الأول.

لا غرو أن الآباء الذين يستخدمون الإبعاد المؤقت يجدون أنفسهم في حلقة من سوء سلوك متفاقم! إذا كنت تستخدم وقت الإبعاد للتعامل مع ثورات طفلك وانهياراته، فالحل بالنسبة إليك هو وقت التقارب. في وقت التقارب، نرى السلوك «السيئ» على أنه نداء استغاثة. نبادر بإعادة الاتصال ومساعدة الطفل في التعامل مع العاطفة أو الاحتياج الذي دفعه إلى هذا السلوك.

كيف تفعلين ذلك؟ عندما تلاحظين أن طفلك على وشك الدخول في تلك الحالة العصبية الخطيرة، اقترحي أن تحظيا معًا بفترة تقارب. أمسكي بصغيرك العدواني النزق، واعثرا لكما على ركن دافئ. استلقيا معًا. اجعلي من الأمر لعبة، واضحكي إن استطعتِ. لكن إذا استمر طفلك في انفعاله محاولًا إخراج تلك المشاعر البائسة التي تزعجه، فاعلمي أن أقوى ترياق يمكن أن تمنحيه إياه في الوقت الحالي هو فرصة للبكاء والتخلص من تلك المشاعر المضطرمة في صدره. ضعي الحدود الضرورية بأقصى ما

تستطيعين من العطف: «لن أدعك تلقي بهذا الكوب، يا عزيزي». وعندما تنهمر دموعه، رحبي بها وابقي على مقربة. سترين طفلك وقد اختلف تمامًا بعد نوبة البكاء المكثفة تلك. (انظري «تدريب طفلك عاطفيًّا خلال لحظات انهياره» في الفصل الثالث).

هل تتساءلين ما إذا كان ذلك يُعدُّ مكافأة لـ«سوء السلوك» بالاهتمام؟ تمامًا بقدر ما تكافئين نزوة الجوع بالطعام حينما تُطعِمين طفلك الجائع. يحتاج الأطفال إلى اتصالهم بنا لتجاوز يومهم، خصوصًا في الأوقات الصعبة. إذا رأيتِ، فجأةً، في سلوك طفلتك أنها بحاجة إلى فترة من الاتصال لتجديد طاقتها العاطفية، فلماذا تمنعين عنها ذلك؟ بالطبع إن طالبتك بالحلوى أو تسلقت شيئًا خطيرًا، فسوف تثبتين على حدودك، لن «تكافئي» طفلة على سلوكها الخاطئ بالرضوخ لشيء سبق أن رفضتِه. لكن اهتمامك ليس بمكافأة، إنه شريان حياة.

ونعم، إن كان سلوكها غير لائق، فسوف تحتاجين إلى مناقشته بعد أن تستعيد هدوءها. «ها قد شعرنا بتحسن، بعد فترة من التعانق اللطيف... كنتِ غاضبة من قبل، أليس كذلك؟ لقد ألقيتِ بالكوب... هذا خطير، لم تُصنع الأكواب لتُلقى... عندما تشعرين بالانزعاج، يمكنك أن تقولي: «أحتاج إلى المساعدة يا ماما!» وسوف أساعدك». لاحظي أنك لا توبخينها، بل تستعرضين ما حدث وتشرحين السلوك البديل - سلوكًا تكونين قدوة فيه، حتى تحظى طفلتك بالكثير من الفرص لتعلُّمه.

ماذا إن كنتِ تستخدمين الإبعاد المؤقت لمنع نفسك من الشعور بانزعاج أكبر وصفع طفلك؟ إن إبعاد نفسك عندما تفقدين صوابك هو أحد الأساليب الممتازة لتنظيم النفس، ويقدم لطفلك نموذجًا يُحتذى به في إدارة الذات. لكنك لستِ مضطرة إلى إرسال الطفل إلى أي مكان - الأمر الذي يُشعره بأنه «سيئ». بدلًا من ذلك، خذي أنتِ استراحة!

«احذف كلمة عاقبة تمامًا من قاموس مفرداتك، واستبدل بها مصطلح حل المشكلات».
- بيكي، صاحبة مدونة عن الأمهات، وأم لطفلين

العواقب الطبيعية مُعلِّم فعَّال. حريٌّ به أن يتعلم في سن الخامسة أن الكلام القاسي يمزق الصداقات بدلًا من تعلم ذلك في الخامسة عشرة، وحريٌّ به أن يتعلم في وقت مبكر أنه إن لم يجلب الكتب التي يحتاج إليها للمذاكرة في المنزل استعدادًا للاختبار، فلن يكون قادرًا على الحصول عليها بعد أن تغلق المدرسة أبوابها.

وبناءً على هذا، يقترح أغلب خبراء التربية أن أفضل استجابة للأطفال حين «يسيئون التصرف» هي «العواقب». وأن ترك الأطفال يجربون عواقب اختياراتهم السيئة سيعلمهم اتخاذ خيارات أفضل في المستقبل. منطقي، أليس كذلك؟ ليس تمامًا. فهذا لن ينجح إلا إذا كانت العاقبة طبيعية، وليس للأبوين أي دخل في صنعها. إليك السبب.

عندما يستخدم الأبوان العواقب في التأديب، لا يجعلانها نتيجة طبيعية لأفعال الطفل («لقد نسيتُ غدائي اليوم، لذلك شعرت بالجوع»). إن العواقب بالنسبة إلى الأطفال هي تهديدات يسمعونها من بين أسنان أبويهم المطبقة: «إذا اضطررت إلى إيقاف هذه السيارة والعودة مجددًا، فستكون هناك عواقب!». بمعنى آخر، العواقب مجرد بديل لكلمة العقاب. وكما هي الحال مع جميع العقوبات، عندما نطبق العواقب، يتخذ طفلنا موقفًا دفاعيًّا، مما يحول دون تعلُّمه الدرس المنشود. حتى وإن لم نختلق العاقبة من العدم، فسوف يرى طفلنا أننا قادرون على تخفيفها واخترنا ألا نفعل، ومن ثَمَّ يتوصل إلى استنتاج مفاده أننا لسنا إلى جانبه، مما يجعله أقل تعاونًا معنا.

ولا أقترح هنا أن تقلب السماوات والأرض لحماية طفلك من النتيجة الطبيعية لخياراته. كلنا يحتاج إلى تعلم الدروس، وإذا استطاع طفلك أن

يفعل ذلك من دون خسائر جمة، فالحياة مُعلِّم عظيم. لكن عليك أن تحرص على أن تكون هذه العواقب «طبيعية» حقًّا، بحيث لا يراها طفلك كعقاب فتستحث كل تأثيرات العقاب السلبية. والأهم أن تحرص على أن يكون طفلك مقتنعًا بأنك لست المدبر لهذه العواقب، وأنك إلى جانبه حتى النهاية، لكيلا تقوِّض علاقتك به. تأمل الاختلاف في هذه الردود على طلب طفلنا بأن نجلب له الغذاء الذي نسيه:

- **الرد أ:** «بالطبع، سأحضر غداءك إلى المدرسة، يا عزيزي. لا أريد لك أن تجوع، لكن حاوِل أن تتذكره غدًا». قد يتذكر الطفل غداءه غدًا أو لا يتذكره. لا ضرر من إحضاره إليه مرة أو مرتين، إن كان ذلك سهلًا عليك. كلنا نسينا أشياء مثل الغداء، وتلك ليست علامة على أن طفلك سيصير غير مسؤول طوال حياته. لكنها إشارة إلى أن عليك مساعدة طفلك في استراتيجيات التنظيم الذاتي.

- **الرد ب:** «بالتأكيد لن أترك كل مشاغلي لأجلب لك غداءك. آمل أن يعلمك هذا درسًا». ربما يتعلم الطفل أن يتذكر غداءه. لكنه يستنتج أن الأم لا تعبأ به، ويصير أقل تعاونًا في المنزل. لاحظ أن هذه العاقبة وإن كانت «طبيعية»، إلا أن أسلوب الأم قد حوَّلها إلى عقاب.

- **الرد ج:** «حسنًا، سأحضر لك غداءك، لكنها حتمًا آخر مرة. كنت لتنسى رأسك لو لم يكن ملتصقًا بجسمك، فلا تتوقع مني دومًا أن أترك كل مشاغلي لإنقاذك». لا يتعلم الطفل أن يتذكر غداءه، لكنه يتعلم أنه شخص كثير النسيان مزعج لأبويه. ومن ثَمَّ يتصرف في المستقبل كشخص كثير النسيان ومزعج من خلال نسيان غدائه وتوقع أن يحضره إليه أحد أبويه.

• الرد: «يؤسفني أنك نسيت غداءك، يا عزيزي، لكن من غير المناسب بالنسبة إليَّ، حقًّا، أن أحضره إليك اليوم. أتمنى ألا تتضور جوعًا، سأتناول وجبة خفيفة وأنتظرك حتى تعود إلى المنزل ونأكل معًا». يتعلم الطفل أن يتذكر غداءه، ويشعر بأن أمه تهتم به، وتظل صورته عن نفسه سليمة.

هل يعني ذلك أنه لا يجوز لك التدخل أبدًا ومساعدة طفلتك على استسقاء الدروس من أحداث حياتها؟ بالطبع لا. إذا كنت تخوض محادثات يومية مع طفلتك حول حياتها، فسوف تجد فرصًا لا تنتهي لتطرح عليها أسئلة تدعوها إلى التفكير والتعلم. تذكَّر فقط أن تركز على حل المشكلة بدلًا من إلقاء اللوم.

ماذا عن المواقف التي نريد فيها من طفلتنا أن تكفر عن أخطائها – عندما تجرح مشاعر أخيها على سبيل المثال؟ العاقبة الطبيعية في مثل هذه الحالة هي أنها أضرت بالعلاقة. إذا كان بوسعك أن تفسح لها مجالًا لتستعيد هدوءها، وأن تساعدها على اجتياز المشاعر التي ساقتها إلى مهاجمة شقيقها أيًّا تكن، فسوف تتفرغ لإدراك ثمن كلماتها القاسية، وحقيقة أنها تحب شقيقها، حتى وإن كان يدفعها إلى الجنون فعلًا في بعض الأحيان. إذا كنت نشأت في أسرة تتبع طقوسًا تشجِّع على إظهار التقدير والتكفير عن الأخطاء، وكنت منذ نعومة أظفار أطفالك قدوة في كيفية إصلاح التصدعات، فسوف يحذو طفلك حذوك. لا بأس بالإعلان عن توقعاتك في أن يكفر أفراد الأسرة عن أخطائهم إذا جرح أحدهم الآخر. فقط قاوِم إغراء أن تجبر طفلتك على الاعتذار، وإلا ستجده كالغصة في حلقها. إن ما تريده هو أن تشعر طفلتك بأن بمقدورها أن تصلح علاقتها بأخيها، لا أن تشعر بالاستياء من تفضيلك له مرة أخرى، وجعلها تتحمل اللوم. (راجِع «تمكين الأطفال من التكفير عن الأخطاء

باستخدام العناصر الثلاثة: التفكر والإصلاح والمسؤولية» في إرشادات العمل في هذا الفصل).

هل تنجح التربية الإيجابية مع الطفل الصعب؟

«الحقيقة هي أن هؤلاء الأطفال يدفعوننا لأن نصير آباءً أفضل. نحن نضطر إلى اكتساب المهارات اللازمة لإنجاح الأمور وتلبية احتياجاتهم. ويمكنهم أن يعلمونا كثيرًا عن أنفسنا إذا صمدنا وواصلنا المحاولة».

– بيشنس، أم لطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة

إذا كنتِ تقرئين هذا الكتاب وتفكرين: «قد تنجح هذه الأفكار مع أطفال الآخرين، لكن ليس مع طفلي أنا. هذه الكاتبة لا تفهم كيف هو الوضع مع طفلي»، فإني أود الحديث إليكِ مباشرةً. ربما يكون طفلك عنيدًا. ربما يواجه صعوبات في تنظيم اندفاعاته. من حديثي مع الآباء أعلم أن عديدًا من الأطفال يشكلون تحديات استثنائية ويصعب تربيتهم، وأن الأبوين يحتاجان إلى جرعة إضافية من الصبر لتنشئتهم. كل ما أصفه في هذا الفصل حول الاعتماد على التربية الإيجابية بديلًا عن العقاب سيكون تنفيذه أصعب مع طفلك.

لكن ذلك لا يعني أن كل ما قلته لا يسري على طفلك. في الحقيقة، إنه يسري على طفلك أكثر من غيره من الأطفال الذين يستوفون سلسلة المعايير التي نعُدها «نموذجية». الأرجح أن بوسع آباء الأطفال النموذجيين استخدام أي فلسفة متسقة ومُحبة بدرجة معقولة لتنشئة الطفل، وسوف ينشأ أطفالهم على خير ما يرام. لكن بالنسبة إلى الأطفال صعاب المراس، تحمل التربية أهمية أكبر. ففي حين أن التربية المتسلطة ليست بالأسلوب الأمثل للتعامل مع أي طفل، إلا أن من شأنها أن تدفع الطفل العنيد إلى سلوكيات خطيرة، وتُخرجه من حياتك تمامًا. إذا كان لديك طفل صعب من الناحية

المزاجية، فإن الطريقة الوحيدة التي يسعك بها تربيته بكفاءة هي من خلال الاتصال والتعاطف ومساعدته على معالجة عواطفه، وهذا ما يدور حوله هذا الكتاب.

إرشادات العمل

إن الأطفال الذين نشأوا منذ الولادة على الشعور بأمان في أثناء التعبير عن عواطفهم، وعلى الشعور بأن آباءهم إلى جانبهم، ليسوا مثاليين. ومع ذلك فهُم أسهل من حيث تربيتهم لأنهم أفضل في إدارة عواطفهم، ومن ثَمَّ سلوكهم. إنهم أكثر استعدادًا لتقبل توجيهاتنا.

لكن ماذا لو استبدلت التوجيه المُحب بالعقاب؟ ورأيت لدهشتك أن طفلك لم يفتح صفحة جديدة بين عشية وضحاها ولم يَصِر الملاك الصغير الذي كنت تأمله؟

الإجابة هي أنك في سبيلك الآن إلى تعلُّم التنظيم العاطفي، وطفلك أيضًا في سبيله إلى ذلك. إنك تتعلم كيفية الحفاظ على رباطة جأشك والتخلص من مشاعرك المزعجة بأخذ أنفاسٍ عميقة. والأرجح أن طفلك ينوء بالكثير من الدموع والمخاوف القديمة، والآن بعد أن شعر بالأمان، تنبثق كل هذه المشاعر لتتعافى.

ومثلما هي الحال مع أي تحول، ستمر رحلة تغييرك لأسلوب تربيتك بفترة انتقالية، فترة تعمِّقان فيها علاقتكما وتتعلمان العمل معًا. الجزء الصعب هو تنظيم مشاعرك الخاصة بحيث يمكنك البقاء هادئًا وتقبُّل عواطف طفلك بصدر رحب. من حسن الحظ، لن يمر طويلًا قبل أن ترى التغييرات الإيجابية، ومن ثَمَّ ستمتلك الحافز للاستمرار. لا تقلق بشأن تغيير طفلك. فإن غيرت ما تفعله، سيتغير طفلك. استخدِم إرشادات العمل هذه كمرجع سريع.

كيفية وضع حدود تعاطفية

«أحد أول الأمور التي تعلمناها منكِ هو كيفية وضع حدود تعاطفية واحتضان ابننا في أوقات بكائه (وصراخه وانتفاضاته). أتذكر أول مرة فعلنا فيها ذلك، وكانت نقطة تحول خاصة. كانت الساعة الخامسة فجرًا عندما دخل ابننا غرفتنا مرة أخرى. قلت: «ما زلنا في وقت النوم. فلتعد إلى فراشك»، فانهار باكيًا وصارخًا. احتضناه أنا وزوجي، أخبرناه بأننا نحبه، ويمكنه أن يغضب وأن يحزن كما يشاء، على مدى ما يقرب من ثلاثين دقيقة من أحد أسوأ الانهيارات التي رأيناها. وفي النهاية، احتضنا جسده الصغير المتعب في حين كان مستلقيًا بجانب زوجي. في ذلك اليوم، كان طفلًا مختلفًا. كان محبًّا ومتعاونًا».

– كاسي، أم لطفلين

إن وضع الحدود جزء لا يتجزأ من التربية. تبقي الحدود أطفالنا سالمين وأصحَّاء وتدعمهم في تعلم الأعراف الاجتماعية بحيث يمكنهم التعايش بسعادة داخل المجتمع. وإذا وضعنا الحدود بتعاطف، تزداد احتمالية أن ينمي الأطفال القدرة على وضع حدود لأنفسهم، وهو ما يعرف أيضًا بالانضباط الذاتي.

كيف تبلي في وضع الحدود؟

- **هل يسارع طفلك على الفور بالامتثال لكل طلب، على الرغم من أنك لا ترفع صوتك ولا تهدد ولا تعاقب أبدًا؟** لو كان الأمر كذلك، فلتحمد الله، وأرجو أن تبوح لي بسِرِّك.

- **هل يمتثل طفلك عادةً في نهاية المطاف، بعد بعض التذكيرات المتكررة والمفاوضات وتصاعدات الغضب العرضية؟** إذن فأسرتك في النطاق الطبيعي تمامًا. وإجراء بعض التحسينات على أسلوبك سيعينك على خفض حدة غضبك.

- **هل يتجاهل طفلك كل طلباتك، ويتركك تصرخ أغلب الوقت؟** ذلك عَرَض يدل على وجود مشكلة في العلاقة، وليست مشكلة في الحدود. ابدأ بالعمل على إصلاح العلاقة حتى يرغب طفلك في التعاون معك.

وذلك هو أكبر أسرار وضع الحدود. ليس باستطاعتك حقًّا أن تُرْغم أي أحد على فعل أي شيء. يمتثل الطفل لطلباتك بسبب علاقة الثقة والمودة القوية بينكما. الخيار الآخر بالطبع هو الخوف، وهو دافع لحظي فعَّال. لكن نظرًا إلى اضطرارك إلى مواصلة تصعيد تهديداتك، يصير الخوف أقل فعالية بمرور الوقت. وفي المقابل، يصير الحب حافزًا أشد فعالية بمرور الوقت.

كيف إذن تضع حدودًا فعَّالة؟

- **ابدأ بتواصل داعم ووثيق مع طفلك** بحيث يعلم أنك إلى جانبه ويرغب في إرضائك.

- **لا تبدأ الحديث حتى تتواصلا.** انظر في عينَي طفلك. المِسه لتجذب انتباهه.

- **اتفِق معها وأنت تضع الحد.** «يبدو هذا ممتعًا للغاية... لكني أخشى أن يتعرض أحدهم للأذى هنا».

- **ضع الحد بهدوء ولطف وتعاطف صادق.** «أوه! إنني لا أصيح فيكِ، لذلك أرجو ألا تصيحي فيَّ. لا بد أنك منزعجة بشدة لتستخدمي نبرة الصوت هذه. ما الخطب، يا عزيزتي؟».

- **اعترِف بوجهة نظرها وأنت تضع الحد.** «يصعب التوقف عن اللعب والعودة إلى الداخل الآن. لكن وقت الاستحمام قد حان».

- **ساعِد طفلتك على التخلص من شعور أنها «مُجبَرة» عن طريق منحها خيارات.** «هل تريدين الدخول الآن، أم بعد خمس دقائق؟».

- **اعقد اتفاقًا بحيث تشعر طفلتك أنها هي من اختارت «الحد» وهي من ستتحمل مسؤوليته.** «حسنًا، خمس دقائق، لكن لا جلبة بعد الدقائق الخمس، اتفقنا؟ لنتصافح على ذلك».

- **نفِّذ ما اتفقتما عليه، بلطف.** من الأسهل كثيرًا أن تُنفذ الاتفاق بلطف قبل أن تفقد أعصابك. ومن الأسهل أيضًا أن تكسب تعاون طفلتك إن هي علمت أنك لن تواصل تأخير الموعد المتفق عليه كلما أحدثت بعض الجلبة. في أغلب الأحيان، ستحتاج إلى الاقتراب منها جسديًّا والنظر في عينيها كي تأخذ حدودك بجدية. هذا له فعالية أكبر بكثير من رفع صوتك. «ها قد مرت الدقائق الخمس. حان وقت الدخول».

- **ابقَ إلى جانبها، وابقَ متعاطفًا.** «إنكِ تستمتعين بالخارج كثيرًا! لكن حان وقت استحمامك».

- **ضع حدًّا للمفاوضات.** «أعلم أنه يصعب عليكِ التوقف عن اللعب، لكننا اتفقنا على خمس دقائق من دون جلبة. وقد مرت الدقائق الخمس. هيًا بنا».

- **لا تتوقع أن يروق له الأمر.** ما من طفل يمتثل طوال الوقت بابتهاج، ولا بأس بذلك. يمكنك التعاطف مع حزنه من دون أن تغير الحد الذي وضعت. «أفهم أنك تكره الدخول في حين يتسنى لبعض الأطفال الآخرين البقاء بالخارج لوقتٍ متأخر. لابد أن ذلك صعب. لكنك بحاجة إلى الاستحمام الليلة، وأريد أن أتأكد من أننا سنجد وقتًا لقصة قبل النوم».

- **عندما لا تستطيع تحقيق أمنيته في الواقع، حقِّقها له في الخيال.** «أراهن أنك عندما تكبر ستبقى مستيقظًا، وتلعب بالخارج طوال الليل كل ليلة، أليس كذلك؟».

- **إذا بكت طفلتك أو ثارت على الحد الذي وضعته، أنصِت لمشاعرها.** فبمجرد أن يشعر الأطفال بأنهم مسموعون يزداد تعاونهم أضعافًا. «تتمنين لو باستطاعتك الحصول على الحلوى... ها أنتِ ذي تبكين... أنا هنا، يا حلوتي، إلى جوارك، لديَّ عناق سأمنحك إياه عندما تكونين مستعدة».

- **استجب للاحتياج أو الشعور الذي يسوق السلوك.** «أنت تضايق أخاك لأنك تريد اللعب معه، أليس كذلك؟ لنذهب ونطلب منه ذلك، بدلًا من تخريب لعبته».

- **قاوِم إغراء فرض العقوبات بجميع أشكالها.** وضع الحد كافٍ لتعليم الطفل الدرس المنشود، وسوف ينتهي به المطاف إلى اعتناق قواعدنا وعاداتنا كما لو أنها جزء منه. أما الانتقاد فيزيد من احتمالية تمرد طفلنا على القواعد.

- **عندما تتحداك طفلتك، ركِّز على العلاقة بدلًا من التأديب.** الطفلة التي تتصرف بوقاحة تكون إما منزعجة بشدة وإما تعبر عن احتياجها إلى علاقة أفضل معك. في كلتا الحالتين، ستزيد العواقب الوضع سوءًا. لست أقترح بأن تتساهل مع الوقاحة، وإنما فقط أن تنظر إليها بوصفها إنذارًا لإجراء بعض الإصلاحات على علاقتكما.

- **عندما يخفق كل شيء، جرِّب العناق.** لا، لست تكافئ طفلتك على سوء سلوكها. الأطفال يسيئون التصرف عندما يشعرون بفقدان الاتصال بك، أعِد الاتصال كي تعطيها سببًا لأن تحسن التصرف. أنت تمنحها الأمان الكافي لاجتياز اضطرابها بسرعة أكبر، وتساعدها على الاستقرار والخروج بأفضل نسخة من نفسها.

كيف تساعد الطفل الذي يختبر حدودك

أي طفل في كامل قواه العقلية سيختبر الحدود. تلك هي وظيفته. إنه حديث العهد بهذا الكوكب بعد كل شيء، وما زال يكتشف القواعد. أكثر الأسباب شيوعًا التي تدفع الأطفال إلى اختبار الحدود هي أنهم يريدون فعلًا معرفة مكانها. يحتاج الأطفال إلى الطمأنينة المقترنة بمعرفة أن شخصًا أكثر خبرة ودراية يعتني بهم. لن يشعروا بالأمان إن لم نرشدهم ونرعَهم. ولذلك كثيرًا ما نردد أن الطفل سيواصل الدفع حتى يعثر على الحدود.

لكن ماذا لو وضعنا حدودًا واضحة وتعاطفية وظل الطفل يختبرها؟ حتى بعد أن لاحظ أن تلك الحدود تبدو راسخة - على سبيل المثال، أن العشاء يأتي قبل الحلوى، وأن أمه لن تدعه يضرب أخاه، وأن أباه سيمنعه كلما قفز على الأريكة - لا يسعه أحيانًا التوقف عن اختبار تلك الحدود. لماذا؟

١. **لأنه يريد شيئًا ما بشدة،** مثل تناول الحلوى \الآن، ويأمل أن نغير رأينا. إنه يعلم أن كثيرًا من حدودنا قابلة للتفاوض. ربما لو استمر في الطلب، سنجري استثناءً فيما يتعلق بتناول الحلوى أيضًا. ما الذي سيخسره؟ يمكننا مساعدته من خلال:

- الإصرار على القواعد الأهم بالنسبة إلينا قدر الإمكان.
- التعاطف.
- تحقيق أمنيته في الخيال: «أراهن أنك تود لو التهمت الكعكة بأكملها الآن، أليس كذلك؟».
- مساعدته في إلهاء نفسه، وهي مهارة أساسية للسيطرة على الاندفاعات: «إنك تريد هذه الحلوى بشدة. لكن جسمك يحتاج إلى الطعام الصحي أولًا. لنجد وجبة خفيفة صحية ولذيذة نتناولها في حين نعد العشاء معًا. هل تريد مساعدتي في غسل الخس؟».

٢. **لأن لديه مشاعر يحتاج إلى مساعدة في التعامل معها** وتطغى على وعيه بالحدود، وفي هذه الحالة تطغى أيضًا على حبه لأخيه. إنه لا يفكر، بل يطلق العنان لغضبه وحسب. يمكننا مساعدته من خلال:

- إدراك المثيرات التي تخرجه عن طوره والتدخُّل قبل أن يفقد صوابه. «دعنا ننقل مشروعك إلى الطاولة، حيث يكون في مأمن من أخيك الصغير شديد الفضول».
- ملاحظة العلامات الصغيرة التي تشير إلى تعكر مزاجه، ومساعدته على التخلص من عبء مشاعره الجارفة بالضحك أو الاتصال قبل أن تخرج في صورة انهيار تام.

- قضاء خمس عشرة دقيقة من «الوقت المميز» غير المنظم معه كل يوم، حتى يمتلك قدرًا أكبر من المرونة العاطفية عندما تسوء الأمور، وسوف تسوء حتمًا.

٣. **لأن لديه احتياجات غير ملباة لا يمكنه التعبير عنها.** إذا قضى أغلب اليوم في المدرسة، ثم ظل حبيس المنزل في انتظار العشاء، تبدو الأريكة في نظره وكأنها ترامبولين. هو يعرف الحد من دون ريب، لكنه سينفجر إن لم يتحرك. ماذا على الطفل أن يفعل؟ يمكننا المساعدة من خلال ملاحظة احتياجات طفلنا والاستجابة بشكل استباقي:

- يحتاج الطفل النشط إلى ترامبولين صغير، أو حشية في القبو.
- يحتاج الطفل الذي يسهل شعوره بالتحفُّز المفرط إلى وفرة من الاستراحات.
- يحتاج كل طفل لديه شقيق إلى وقت مميز يوميًّا لصنع رابطة مع كلا أبويه.

أقلِع عن العواقب: اثنا عشر بديلًا ممتازًا

«كانت طفلتي ذات السنوات الثلاث ونصف السنة جالسة على الأريكة بعد الاستحمام مرتدية منشفتها. طلبت منها أن ترتدي منامتها نحو خمس مرات، فأجابتني بـ«لا» في كل مرة. كنت مشغولة مع أخيها الرضيع، وسمعت زوجي يهدد: «حسنًا، لا بأس - لا كتب لكِ إذن» وعندها قفز كلامك إلى ذهني فقلت: «مهلًا! لدينا مشكلة - حان وقت النوم، ويجب أن ترتدي منامتك. كيف نحلها في رأيك؟». وفي لمح البصر افترَّ ثغرها عن ابتسامة واسعة، واقترحت أن نصفق جميعًا بأيدينا ونسير كالمشاة، مصطفين بعضنا خلف بعض مباشرةً إلى غرفتها - بسعادة! وتكرر الأمر نفسه مع غسل الأسنان و«النونية»

لاحقًا! في كل مرة أقول: «مرحى، يا لك من ماهرة في حل المشكلات! شكرًا لك!».
وردها؟ «على الرحب والسعة، يا ماما - لا مشكلة!»».
- كاري، أم لطفلين

أنتِ قلقة بشأن ما ستفعلينه من دون التهديد بالعواقب لإبقاء طفلك على الصراط المستقيم؟ في المرة المقبلة التي يرفض فيها طفلك توجيهاتك وتجدين نفسك على وشك إطلاق تهديد، جربي إحدى هذه الاستجابات بدلًا من ذلك. تذكري البدء بأخذ نفس عميق لتستعيدي هدوءك، حتى يتمكن الجميع من التفكير.

١. **دعي طفلك يحلها.** «لم تنظف أسنانك بعد، وأريد أن أتأكد أن لدينا وقتًا لقراءة قصة. فماذا نفعل؟». الأطفال يحبون المساعدة وحل الألغاز. لا يحتاجون في بعض الأحيان سوى فرصة - وشيء من الاحترام.

٢. **شاركي في وضع حلول ترضي جميع الأطراف.** إذا لم تقدم طفلتك حلًّا يناسبك، وضِّحي لها المشكلة وساعديها على التوصل إلى حل مناسب. «تظنين أن باستطاعتك فقط تجاهل غسل الأسنان الليلة؟ همم... لا يناسبني ذلك لأن أسنانك المسكينة ستتلوث بالجراثيم التي قد تُحدِث فيها ثقوبًا صغيرة. ماذا يمكننا أن نفعل غير ذلك لغسل أسنانك وإتاحة الوقت لقصة؟ هل تريدين ارتداء المنامة أولًا، ثم غسل الأسنان؟».

بمجرد أن تتيقن طفلتك من أنكِ جادة بشأن الحلول التي ترضي جميع الأطراف، ستزداد احتمالية تعاونها معك للعثور على حل يناسب الجميع.

٣. **استخدمي أسلوبًا يشجع على التعاون.** تأملي الفرق بين هذه الصياغات:

- «اذهب واغسل أسنانك الآن». لأن لا أحد يُحب أن يُملى عليه ما يفعل، فإن أمرًا مباشرًا كهذا من شأنه في الغالب أن يستحث المقاومة، إما بصورة مباشرة وإما في شكل مماطلة.
- «هل يمكنك الذهاب لغسل أسنانك الآن؟». الكثير من الأطفال سيفكرون في ذلك، ويجيبون ببساطة قائلين: «لا». لا تصوغي طلبك في صورة سؤال يمكن الإجابة عنه بنعم أو لا ما لم تكوني مستعدة لقبول «لا» كإجابة.
- «هل تريد أن تغسل أسنانك الآن، أم بعد أن ترتدي منامتك؟». تمنحين طفلك الاحترام بمنحه بعض السيطرة، وفي الوقت نفسه تحتفظين بمسؤولية اتخاذ القرارات التي تحتاجين إليها كأم. وبالطبع، لا تعرضي سوى الخيارات التي يمكنك القبول بها.
- «يمكنك غسل أسنانك الآن». يكاد يبدو وكأنه امتياز، أليس كذلك؟ إنه أمر، لكنه يتسم بالاحترام. وينجح بصفة خاصة مع الأطفال الذين تربكهم الخيارات.

٤. **امنحيها مفتاح الإتقان.** دعيها تتولَّ زمام أكبر قدر ممكن من الأنشطة التي تخصها. لا تلحي عليها لتغسل أسنانها، واسأليها: «ماذا عليك أن تفعلي أيضًا قبل أن نغادر؟». إن بدت حائرة، اسردي على مسامعها القائمة القصيرة: «في كل صباح، نتناول فطورنا، ونغسل أسناننا، ونقضي حاجتنا، ونعد حقيبة الظهر. لقد رأيتك تعدين الحقيبة، هنيئًا لك أن أزحت هذا من الطريق! والآن، ما الذي تحتاجين بعد إلى فعله

قبل أن نغادر؟». عندما يشعر الأطفال بمزيد من الاستقلالية والتحكم في شؤون أنفسهم تقل حاجتهم إلى التمرد والمعارضة. ناهيك بأنهم يستطيعون تحمل المسؤولية في سن مبكرة.

٥. **اطلبي فرصة ثانية.** «عذرًا. طلبت منك أن تغسلي أسنانك وتجاهلتِني، فبدأت الصياح. أنا آسفة. لنجرب مرة أخرى». تلك طريقة رائعة لمنع الأمور من السير في اتجاه سيئ. اهبطي إلى مستوى طفلتك وأجرِي معها اتصالًا دافئًا. انظري في عينيها. المسيها. «حسنًا، لنجرب هذا مرة أخرى، يا عزيزتي. حان وقت غسل الأسنان! كيف يمكننا العمل كفريق هنا لغسل أسنانك؟».

٦. **اجعليها لعبة.** «ألا ترغب في الجلوس في كرسي السيارة؟ هنا ربان الطائرة يتحدث. السفينة الفضائية مستعدة للانطلاق. الرجاء ربط الأحزمة! عشرة... تسعة... ثمانية... سبعة... ستة...».

٧. **أعيدي توجيه طاقة المعارضة بالاتصال الجسدي المرح.** «ماذا تقصد بأنك لا تريد ارتداء المنامة؟ تعالَ إلى هنا، ألن ترتدي المنامة، يا ولد! سأريك من هو الرئيس هنا! أين تظن نفسك ذاهبًا؟ حريٌّ بك أن تأتي إلى هنا وترتدي منامتك! أنا المكلفة بجعلك ترتدي المنامة ودائمًا ما أنفذ مهامي! أنت، لقد هربت!». تلعثمي وتعثري واسقطي. ضعي المنامة على رأسك حتى يشتد ضحكه. عندما تقبضين عليه أخيرًا، شاكسيه ببعض اللعب الخشن حتى تنهارا بين ذراعَي بعضكما بعضًا. والآن بعد أن تبدلت الحالة المزاجية وساد التواصل، توقَّعي الامتثال، وامنحيه الخيار: «هل تريد ارتداء المنامة في حين تستمع إلى قصة، أم تشعر بالبرد وتحتاج إلى ارتدائها أو لا؟».

٨. **امنحيها ما تريد في صورة أمنية.** «أراهن أنك عندما تكبرين ستظلين مستيقظة طوال الليل، كل ليلة، أليس كذلك؟».

٩. **امنحيها ما تريد فعلًا.** العديد من الخلافات لا يستحق صراعًا على السلطة. «أفهم أنكِ لا تريدين ارتداء سترتك اليوم. لكني أخشى أن تبردي بمجرد أن نخرج. ما رأيك أن أضع سترتك في حقيبة ظهرك، وحينها ستكون معنا إذا غيرتِ رأيك؟». لن تصاب بالتهاب رئوي. فما دام طلب السترة لا يعني فقدانها ماء الوجه، فسوف ترتديها إذا بردت.

١٠. **سلِّمي طفلك زمام الأمور.** «ألا تريد الجلوس في مقعد السيارة؟ لا بأس، لدينا وقت. لك أن تجلس عندما تكون مستعدًّا. سأقرأ كتابي في حين أنتظر».

١١. **أشرِكي الجزء المنطقي في دماغك.** تغلبي على استجابة القتال أو الهروب بسرد ما حدث: «كنت تستمتع كثيرًا باللعب مع بابا. ثم أخبرك بأن تذهب لغسل أسنانك. كنت غاضبًا، أليس كذلك؟... ثم أخبرك بابا بأنه لن يروي لك قصة الليلة. صحيح؟... الآن صرت حزينًا وغاضبًا. أنا هنا إلى جوارك. أحبك. بابا يحبك. كان بابا منزعجًا أيضًا، لكنه الآن هنا ليعانقك... لنعثر على طريقة يمكننا بها جميعًا أن نحظى بأمسية سعيدة، وأن نشعر بالرضا عندما نضعك في الفراش. ربما نحتاج جميعًا إلى فرصة أخرى؟». ينمي هذا الذكاء العاطفي لدى طفلك – وكذا لدى شريك حياتك. إنه وإن لم يجمعكم كلكم على مركب واحد، فعلى الأقل سيجمعكم على موجة واحدة!

١٢. **تصدِّي لجذر المشكلة.** عندما يتحدانا الطفل فهو في الغالب يطلب مساعدتنا في التعامل مع عواطفه. ستدركين أن هذا يحدث عندما يبدو طفلك تعسًا ويدفعك إلى التعاسة، عندما لا يفلح أيٌّ مما تحاولين فعله. في تلك الأوقات، يُظهِر لكِ الطفل أن لديه مشاعر جارفة يحتاج إلى التعبير عنها، وأنه بحاجة إلى مساعدتك. لذلك إذا وضعتِ حدًّا وتحداكِ طفلك، انسي العقوبات والعواقب. اقتربي منه، وانظري في عينيه، وكرري حدودك بأكبر قدر يمكنك حشده من العطف. ساعديه في انهياره. وبعد أن تتاح لطفلك فرصة التخلص من تلك العقدة المُحكمة من العواطف التعسة، ستجدينه أكثر تعاونًا بكثير.

إذا كنا عالقين في سلسلة من التهديدات والعواقب، قد تكون إعادة تأهيل أنفسنا صعبة. السر يكمن في حذف كلمة عواقب من مفرداتك، واستبدال مصطلح حل المشكلات بها. وسوف يذهلك الاختلاف.

كيف تتدخل في لحظة الغليان

«عندما أجثو على ركبتَي وأتعاطف مع طفلتي ذات السنوات الثلاث، تذوب نوبة غضبها وتشعر بالحب. في بعض الأحيان، تحتاج إلى ضمة قوية، أو إلى دفعي ومقاومتي بشدة، مثل نطح الوسادة. وفي أحيان أخرى، تبدو نوبة غضبها منيعة، ولن نتغلب عليها أبدًا. لكنها بدأت تحاكي أنفاسي العميقة المهدئة، شهيق من الأنف، وزفير من الفم. وتقول أشياء مثل: «أمي، لا يجوز أن نصيح، صحيح؟» خطى صغيرة. بوصفي أمًّا عزباء، ما زلت أفقد صوابي، إلا أنني عندما أراها تأخذ أنفاسًا عميقة وتحاول عدم الاستسلام للنوبات، أعلم أن ذلك يُحدِث فرقًا».

– كاري، أم لطفلة في سن الثالثة وطفل رضيع

توجد عاصفة كبرى تختمر، أو ربما تكون قد هبت بالفعل. فما الذي يمكنك فعله في لحظة الغليان؟

- **حافِظ على سلامة الجميع جسديًّا.** وهذا يعني إيقاف السيارة، وفصل الطفلين المتقاتلين، وإبعاد نفسك عن القبضات المتطاحنة، أو حتى إمساك يدَي طفلتك عندما تحاول ضربك. يحتاج الأطفال إلى معرفة أن الأبوين سيحافظان على سلامة الجميع.

- **حافِظ على سلامة الجميع عاطفيًّا بحيث يصير التعلُّم ممكنًا، وذلك من خلال تقديم نموذج يُحتذى به في التنظيم العاطفي.** نحافظ على سلامة الأطفال عاطفيًّا من خلال البقاء على صلة، والتعاطف، والامتناع عن المهاجمة. على العكس من ذلك، عندما نعلق في وضع القتال أو الهروب، نضيع فرصة تهدئة طفلنا.

- **ضع حدًّا للسلوك، وقدِّم توجيهات لما يجب أن يحدث.** بلطف وهدوء وحزم، اتخِذ أي إجراء ضروري للتصدي للموقف. خذ طفلك من عربة التسوق واحمله إلى السيارة، واترك العربة خلفك قائلًا: «سنعود عندما تكون مستعدًّا».

- **ساعِد طفلتك على التعامل مع عواطفها حتى تتمكن من إدارة سلوكها.** كيف نعلم الأطفال إدارة عواطفهم؟ في لحظة الغليان، ننصت، بأكبر قدر يمكن استنفاره من العطف. عندما تصيح طفلتك قائلة: «أكرهك!» ما عليك سوى الإنصات والتفكر فيما يجري بحيث تشعر بأنها مسموعة: «لا بد أنك غاضبة بشدة لتحدثيني بهذه الطريقة... ماذا يجري، يا عزيزتي؟» ثم أنصِت. وتفكر فيما

يجري قائلًا: «إذن فقد غضبتِ عندما... فهمت... لنحاول مرة أخرى من البداية».

هل لاحظت أن «محاسبة طفلك» ليست في القائمة؟ فذلك لا يحدث في لحظات الغليان، وإنما بعد أن يهدأ الجميع. (راجِع «تمكين الأطفال من التكفير عن الأخطاء باستخدام العناصر الثلاثة: التفكر والإصلاح والمسؤولية»، العنوان التالي في هذا الفصل). سيكون أقدر على التعلُّم حينئذٍ. وستكون أنت أيضًا أقدر على التعليم.

تمكين الأطفال من التكفير عن الأخطاء باستخدام العناصر الثلاثة: التفكر والإصلاح والمسؤولية

في حين يقاوم الأطفال الاعتذار في ساحة المعركة، فإنهم بصفة عامة يريدون إعادة الاتصال والعودة إلى روابط الأسرة الدافئة بمجرد أن تُسمع مشاعرهم. كيف تمكِّن طفلك من تحمُّل المسؤولية وإصلاح أي ضرر يتسبب فيه، سواء كان المتضرر علاقة أو ممتلكات؟ استخدِم العناصر الثلاثة للتكفير عن الأخطاء: التفكر والإصلاح والمسؤولية.

- **التفكر**. عندما تطرح أسئلة مفتوحة وتساعد طفلتك على «سرد» ما حدث، يكتسب الجزء المنطقي من دماغها فهمًا. ويمنحها ذلك مزيدًا من التحكم في عواطفها وسلوكها في المستقبل. «لقد قلقتِ بشدة عندما أخذت إليزا دميتك إلى درجة أنك ضربتِها... لقد أصيبت وبكت... لذا وضعت ماما الدمية بعيدًا فازداد خوفك وبكيتِ أنتِ الأخرى، صحيح؟ لكن بعدها انتهى الجميع من البكاء واستمتعتِ أنت وإليزا بالدببة المحشوة، أليس كذلك؟ أحيانًا تقلقين عندما يلمس

الأطفال الآخرون ألعابك المميزة. لكن لن يأخذ أحد دميتك إلى المنزل. إنها دميتك وتعيش معنا هنا. إذا شعرت بالقلق، ماذا يمكنك أن تفعلي بدلًا من الضرب؟».

- **الإصلاح**. عندما يخرب طفلك علاقة ما، مكِّنه من إصلاحها. هل يستطيع أن يجلب كيس ثلج لأخته؟ أو أن يرسم لها صورة؟ لا ينبغي أن يبدو هذا كعقاب، بل وسيلة لإصلاح علاقة ثمينة تضررت من دون قصد. عادةً ما يفضل الأطفال الصغار ذلك على الاعتذار القسري، الذي يشعرهم بالإهانة بدلًا من التمكين. «لقد أذيت مشاعر أخيك عندما أوقعت برجه. ما الذي يمكنك فعله لتحسين شعوره؟ هل تريد مساعدته في إعادة بناء برجه؟ عظيم! لماذا لا تعرض عليه ذلك، وانظر ماذا سيقول؟ هل تظنه سيود عناقًا أيضًا؟».

- **المسؤولية**. أولى خطوات المسؤولية (Responsibility) هي أن يرى أن اختياراته ذات تأثير كبير في العالم، وأن بإمكانه دائمًا الاختيار: «القدرة على الاختيار» (Response Ability). أعطِه ملاحظات خلال يومه تساعده على إدراك الخيارات التي يتخذها ونتائجها: «لقد أسعدت مايكل من دون شك عندما منحته فرصة ليلعب بالشاحنة». هذا يجدي نفعًا أكبر من الثناء والعقاب في تمكينه من اتخاذ قرارات حكيمة.

بعكس العقاب أو الإجبار على الاعتذار، تمنح العناصر الثلاثة للتكفير عن الأخطاء طفلتك الأساس لإدارة كلٍّ من عواطفها وسلوكها. هل يساورك قلق بشأن عدم تعلُّم طفلتك الاعتذار؟ إن اعتذرت أنت إليها، فسوف تتعلم من سلوكك كيفية الاعتذار إليك وإلى الآخرين.

«توقفت ابنتي ذات الأعوام الأربعة عن الانهيار وما يتبعه من ركل وضرب. بدلًا من ذلك، عندما يتعكر مزاجها، صار بوسعها الآن أن تقول: «أريد عناقًا»!».

- جوليا، أم لطفلين

عندما نتجاهل الصيانة الروتينية مثل تغيير الزيت، تتدهور حالة سيارتنا. وبمجرد أن نجد أنفسنا في سيارة معطلة، تصير خياراتنا محدودة. لذلك فكِّر في استراتيجيات منع المشكلات وسوء السلوك هذه على أنها صيانة وقائية لطفلك، ولن تجد نفسك على حافة الانهيار كثيرًا.

- **الوقت المميز.** الوقت المميز هو أهم أداة لديك للبقاء على صلة مع طفلك ومساعدته على التعبير عن عواطفه.

- **الروتين.** حجِّم من أسلوب رجل الشرطة.

- **لا تضع إلا الحدود التي تحتاج إليها فعلًا.** الإكثار من قول لا يزرع بداخله اعتقادًا بأنك لست إلى جانبه.

- **انظر إلى السلوك الإشكالي بوصفه نداء استغاثة.** ربما هي بحاجة إلى مزيد من التنبيهات السابقة قبل الانتقال من وضعٍ إلى آخر. ربما هو يتشاجر مع شقيقه في السيارة لأن المدرسة تحفزه أكثر من اللازم، ويحتاج إلى قليل من الوقت لنفسه. ربما هي تنهض من الفراش عشرين مرة، لأن الابتعاد عنك ليلًا صعب جدًّا عليها ببساطة، ناهيك بفترات الانفصال الأخرى التي مرَّت بها خلال النهار أو بغيرتها من أخيها الرضيع. لاحِظ أنه في كلٍّ من هذه المواقف، سيكون من الصعب

على طفلتك فهم ما يحدث بداخلها وإخبارك به لفظيًّا، لكنك تستطيع معالجة السبب الجذري وتغيير السلوك.

- **الاتصال قبل التصويب.** من المؤكد أن طفلك يحتاج إلى التوجيه. لكن التوجيه يجب أن يكون مدعومًا بعلاقة وثيقة كي يستطيع الطفل تقبله. يجب أن تدور تسعون في المائة من تفاعلاتك مع طفلك حول الاتصال، حتى يتمكن من قبول نسبة العشرة في المائة التي تتعلق بالتصويب.

ماذا لو تجاوز طفلك الحدود؟

«لست أفهم لماذا لا تنبغي معاقبة التجاوزات... ماذا إن تعدى الطفل على الحدود حقًّا؟ بالأمس ألقى طفلي البالغ من العمر ثلاث سنوات كتابًا لأنه غضب. أصاب زوجي في عينه وأحدث جرحًا في جلده - رباه! أخرجته من الغرفة، وأخبرته بأن ذلك لا يجوز أبدًا، ووضعته في ركن التفكير. نعم؟ لا؟».

- جيمي لين، أم لطفلين في سن الثالثة والخامسة

فعلًا، رباه! معظم الأطفال في سن الثالثة يحاولون رمي الأشياء، من دون أدنى فكرة عن حجم الضرر الذي يمكنهم إحداثه.

المشكلة في إبعاد طفل إلى ركن التفكير وتركه وحيدًا هو أن ذلك لا يساعده على التعامل مع المشاعر التي دفعته إلى إلقاء الكتاب في المقام الأول. خلف السلوك العدواني دائمًا ما يختبئ الخوف - وكل إنسان صغير تطارده مخاوف لا يمكننا حتى تخيلها. من المرجح أن يثور طفل ذو ثلاث سنوات في صراعه مع الخوف ويشتعل غضبًا حيال شيء ما مُلقيًا بكل ما في متناول يده. هذا سلوك طبيعي، وإن كان من الممكن أن يكون خطيرًا بالطبع، كما تعلَّم هذا الطفل، وبالطبع، نخبره بأن إلقاء الأشياء على الناس

لا يجوز، تمامًا كما فعل هذان الأبوان. لكن هذا الطفل صار يعلم الآن (يقينًا بعد أن آذى والده) أن الرمي يؤذي. وما يحتاج إليه هو مساعدة أبويه على إدارة المشاعر التي قادته إلى الرمي.

أتساءل عما جرى بداخل هذا الطفل ذي السنوات الثلاث بمجرد وصوله إلى ركن التفكير. لو كنت مكانه لشعرت بالخوف الشديد على والدي، ولقلقت من كوني شخصًا فظيعًا قادرًا على إلحاق الأذى المروِّع، وغير قادر على التحكم في نفسي، من السيئ للغاية أني أُبعدت ولم أتمكن حتى من التصالح مع والدي. كنت لأرى نفسي قوية للغاية إلى درجة أنني استطعت أن أدمي والدي الذي لا يُقهَر، وهي فكرة مرعبة. كان ليشتد هذا العار والخوف إلى درجة أنني قد أدفعه بعيدًا (كما نفعل جميعًا مع تلك المشاعر المزعجة) من خلال الغضب. قد أجلس هناك أبرر ما فعلته، وأخبر نفسي لماذا أنا على حق.

كما ترى، فإن عزل هذا الطفل لن يساعده في تعلم إدارة المشاعر التي دفعته إلى «تجاوز الحد». إنه خائف بشدة إلى درجة لا يستطيع معها التفكير بوضوح، ومن ثَمَّ لا يستخلص استنتاجات منطقية. وعلى الرغم من أنه قد يتبع تعليماتنا، ويعتذر بعد انتهاء المهلة المحددة، فلن يكون في وضع أفضل لإدارة سلوكه العدواني في المرة المقبلة. أو، ربما لا يهاجم والده مجددًا أبدًا، لكنه قد يبدأ بالانفعال بطرق أخرى، كضرب أخيه أو التبول في كل أرجاء المنزل أو رؤية الكوابيس.

ماذا لو أننا، بدلًا من ذلك، اعتنينا على الفور بالشخص المصاب، مما يعطي الطفل رسالة واضحة بأن هذا الأذى خطب جلل. وسمحنا له بالمساعدة حتى. لعل التركيز على والده يكون كافيًا لإخراجه من غضبه إلى الاهتمام بوالده. «يا إلهي ! لقد أصيب والدك. عزيزي، اذهب وأحضِر منشفة ودعنا نساعد والدك». نوجه إليه دعوة للانضمام، بحيث يصير جزءًا من الحل. ربما يكون قد أتى بفعل وحشي، لكننا نرسل إليه رسالة مفادها

أنه ليس وحشًا. هذا هو الأساس الذي سيمكِّنه من مواجهة حقيقة أنه ارتكب خطأً تجاوز الحدود، وهو الأساس الذي سيمكنه من مسامحة نفسه. الأمر يبدأ من مسامحتنا له.

هل أفرطنا في التسامح؟ لا. لا يمكن لطفلٍ أن يشعر بأنه شخص سيئ، وأن يتصرف في الوقت نفسه كشخص مهذب. لقد أتى بتصرف من الواضح أنه يقع خارج نطاق العلاقات الأسرية المحبة. بدلًا من نبذه، الذي يقوي موقفه كطفل سيئ، نحن نسارع بإعادته إلى أحضان الأسرة. من دون إعادة الاتصال، لا يمكننا التأثير فيه، وأي نوع من «التأديب» لن يعلِّمه إلا أنه سيئ.

بمجرد أن يصير الأب المصاب على ما يرام، نأخذ نفسًا عميقًا حتى لا نتصرف من منطلق الغضب. نذكر أنفسنا أن أفضل طريقة لمنع حدوث ذلك مجددًا هي مساعدة ابننا على التعامل مع مشاعره، وليست معاقبته.

نقربه منا، بجدية ولطف بالغَين، ننظر في عينيه، ونقول: «لم تُصنع الكتب لنلقي بها. لقد آذى هذا والدك بشدة، أليس كذلك؟». الأرجح أن طفلنا سينفجر بالبكاء، مما يحرر كل الهرج والمرج الذي يشعر به. نحتضنه حينما يبكي. وعندما يهدأ نقول: «لقد كنت غاضبًا، لذلك ألقيت الكتاب، لكن ذلك آذى والدك بشدة. كان ذلك مخيفًا. سيكون والدك على ما يرام، لكن لهذا السبب، لا نرمي الناس بالأشياء».

بعد أن يهدأ، نسأله عما يمكنه فعله لتحسين شعور والده. نمنحه فرصة لتبرئة نفسه، ليصير شخصًا صالحًا في ذهنه، الشخص القادر على التحكم في غضبه حتى لا يؤذي الآخرين. من المستبعد أن يحدث هذا التحول إذا كان قد أُبعد إلى ركن التفكير، لأنه سيجلس هنالك معزولًا كالمجرم، مما يقسِّي قلبه. لكنه شارك في حالة الطوارئ كأحد المساعدين، لذلك انفتح قلبه. صار يشعر بلطفنا، وكذا توقعنا الراسخ بأن يكون شخصًا يساعد ولا يؤذي. صار يشعر بالأمان ليرينا كل الخوف القابع خلف غضبه. بمجرد أن يعبر عن كل تلك المشاعر، ستتبخر وتكف عن سياقة سلوكه.

ماذا تعلَّم طفلنا؟

- إلقاء الأشياء يمكن أن يؤذي الناس بشدة.
- أريد التحكم في نفسي بشكل أفضل في المرة المقبلة حتى لا يحدث هذا ثانيةً أبدًا.
- ليس من الضروري أن تتحول المشاعر إلى حالة طوارئ ما دمت لن أتصرف بناءً عليها.
- أبي وأمي يتفهمان مشاعري الجارفة. يمكنني الوثوق بهما في مساعدتي.
- أنا قادر على إيذاء أحدهم بشدة، ولا أريد أن أفعل ذلك أبدًا.
- أنا قادر على تحسين الأمور، وإصلاح التصدعات، وتصحيح الأمور عندما أرتكب خطأً.

وربما الأهم أنه، بدلًا من الشعور بأنه تجاوز حدًّا أفقده الاتصال، وسلبه حب والديه، فقد تعلم أنه محبوب من دون قيد أو شرط. لم يتخلَّ عنه أبواه. إنهما يعلمان أنه في جوهره صالح ويريد أن «يفعل الصواب»، ولم يتوقفا قَطُّ عن الإيمان به. سيقوِّي هذا الإيمان إيمانه بصلاحه، ويساعده ليكون محل ثقتك.

ذلك لأن المعجزة الشافية للحب غير المشروط هي أن لا شروط هنالك. لا وجود لغير الحب.

مصادر إضافية: سيناريوهات

هل تريد مزيدًا من المساعدة فيما يجب أن تقوله عند وضع الحدود؟ هذه السيناريوهات متاحة على الموقع الإلكتروني «AhaParenting.com». إذا

كنت تقرأ نسخة إلكترونية من هذا الكتاب، اضغط ببساطة على السيناريو لتقرأه على قارئك الإلكتروني.

عندما يضربك طفلك

يصحبك هذا السيناريو خلال عملية التعامل مع عدوانية طفلك.

www.ahaparenting.com/read/child-hits-parent

مغادرة الملعب

يصحبك هذا السيناريو خلال عملية وضع حدٍّ لطفلك والتعامل مع الانهيار الناتج عنه.

www.ahaparenting.com/read/How-to-set-Empathic-Limits

٥

تنشئة طفل يحقق الإنجازات ببهجة وتقدير للذات:

التدريب على الإتقان

يقول معظم الآباء إنهم يريدون لأطفالهم النجاح. لكن ماذا نعني بالنجاح؟ في ثقافتنا، غالبًا ما يختزل النجاح في تحقيق الإنجازات. أن تبلي بلاءً حسنًا في المدرسة، أن تلتحق بالجامعة، أن تحصل على وظيفة مرموقة بمستوى معيشة مرتفع. لكن على الرغم من أن هذا النوع من النجاح قد يُشعرنا بالفخر بوصفنا آباءً، فليس بالضرورة أن يسعد طفلنا. إن السعادة ليست لها علاقة تُذكر بالنجاح بمفهومه التقليدي. وإنما هي تعتمد على صلتنا الوثيقة بالآخرين (إحدى **أفكارنا الثلاث الكبيرة**) وعلى ما أطلق عليه عالم النفس أبراهام ماسلو «تحقيق الذات»، والذي يمكننا تفسيره على أنه تأهيل كامل إمكاناتنا عن طريق استثمار مواهبنا الفريدة وصقلها ومشاركتها مع العالم. لا يمكن للجميع أن يكونوا نجومًا، لكنْ كلٌّ منا قادر - إن حالفه الحظ - على الانخراط في دورة الاستكشاف والتعبير عن الذات التي يسميها الطبيب النفسي إدوارد هالويل «الإتقان». إذا فكرنا في الإتقان على

أنه أجنحة نساعد أطفالنا على تنميتها، نكون قد بلغنا إذن أوج أسلوب التربية طويلة المدى الذي يعتمد على التدريب، وليس السيطرة. وكما سنرى في هذا الفصل، تعتمد تنشئة طفل متقِن على قدرتنا على تنظيم قلقنا الخاص وتعزيز الاتصال (**أفكارنا الكبيرة**).

نجار متقن. معلم متقن. عازف جيتار متقن. الكلمة نفسها قوية. إننا نربي الأطفال، ونأمل أن يكون لديهم الدافع والشجاعة لمجابهة التحديات وإتقانها، لأن ذلك هو مصدر النجاح الحقيقي. تتغير الأمور المهمة بتغير الأزمنة، لكن تظل رغبتنا الثابتة أن نتقن التحدي الذي نواجهه، سواء كان الركض السريع لمسافة ميل، أو عقد زواج عن حب، أو الاستمتاع بمهنة تعول أسرتنا، أو رد الجميل للآخرين من خلال العمل التطوعي. القدرة على بلوغ أهدافنا الشخصية هي ما تسمح لنا بالرضا طوال حياتنا. لذلك، فإن الإتقان ضروري لنيل السعادة، ولتحقيق الإنجازات، ولأن يكون المرء سعيدًا في حين يحقق الإنجازات.

والأهم من ذلك أن دخول حلقة الإتقان هو السبيل الأكثر موثوقية للدخول في حالة الرضا التي تُدعى «التدفق»، والتي يختفي معها الوقت. يعرِّف ميهالي كسيسنتميهالي، مبتكر فكرة التدفق، هذه الحالة بأنها انغماس شديد في النشاط إلى درجة تنقلنا إلى حالة من التركيز والبهجة الخالصة. يسميها الرياضيون «كامل اللياقة»، لكنها ليست حكرًا على الرياضيين العالميين. من شأن السعي الشغوف لتحقيق هدف أن يجعل أيًا منا ينعم بالبهجة ما دام مستعدًا لأن يكرس نفسه للتعلم والإبداع بصدق. إن التدفق والإتقان يتجاوزان الأفكار التقليدية عن الإنجاز والسعادة ليمنحا حياتنا معنى أعمق.

الإتقان هو، أيضًا، مصدر تقدير الذات. نظرًا إلى أن البشر يستعيضون أحيانًا عن شعورهم بالسوء تجاه أنفسهم بتبني نظرة متعجرفة وغير دقيقة لمواهبهم، فإن سؤالهم عما إذا كانوا يشعرون بالرضا عن أنفسهم لا يقيس

بدقة مدى تقديرهم لذواتهم. وقد تسبب ذلك في بعض الالتباس حول ما إذا كان تقدير الذات صفة إيجابية. لكن لننحِّ جانبًا صعوبات قياس تقدير الذات ونعرِّفه ببساطة على أنه معرفة أننا أكثر من كافين تمامًا كما نحن، وفقًا لشروطنا، بصرف النظر عن الظروف الخارجية. هذا الإيمان بأنفسنا - هذا التقدير للذات - ضروري للصحة العاطفية.

كما ناقشنا في الفصول السابقة، يبدأ تقدير الذات بالحب غير المشروط، الذي يقنعنا على المستوى العميق بأننا نمتلك قيمة جوهرية بوصفنا بشرًا بصرف النظر عما نحققه. لكن بينما يكبر الأطفال، يصير تقديرهم لذاتهم مبنيًّا على الإنجاز الحقيقي. يجد جميع البشر أنفسهم في اختبار من بيئاتهم، حيث لكلٍّ منا مهام يتحتم عليه إتقانها على مدى حياته، النمو المطلوب منه، الممارسة والتدريب والعقبات والاختبارات. تشكِّل هذه التحديات هويتنا، وتكشف عن الهبات التي نشاركها مع العالم. لذا فإن تقدير الذات، خلال نشأتنا، ينبع من شعورنا بأن لدينا ما يلزم لتحويل أحلامنا ومواهبنا إلى واقع ملموس - بعبارة أخرى، الإتقان.

الإتقان ليس شعورًا ينتابنا لمرة واحدة. إنه طريقة للتعامل مع التجارب تصير بالتكرار سمة مكتسبة، تصير طريقة لعيش الحياة. المتقِن هو الشخص الذي يهوى الاستكشاف والتعلم والنمو والمثابرة والتمرن وإتقان أمرٍ ما والاستمتاع بالعملية الإبداعية كلها سواء «نجح» أو «فشل» في أعين الآخرين، ثم ينتقل إلى هدفه التالي. أحيانًا، نفترض أن هؤلاء الأطفال ببساطة ينعمون بمواهب أكثر، أو لديهم دوافع ذاتية أو نزعة إلى الإنجاز. لكن تلك نتائج وليست أسبابًا. كل طفل يولد بموهبة كامنة. أي طفل يستمتع بعملية الإتقان يملك الدافع الداخلي لصقل قدراته الطبيعية وتحقيق الإنجاز - ما دام الإنجاز الذي يهدف إليه يهمه. الإنجاز إنما هو أمر ثانوي، ميزة جانبية للإتقان.

ما المقصود بالتدريب على الإتقان؟

إن مسؤوليتكِ بوصفك أمًّا هي إخراج نفسكِ من المهمة تدريجيًا. تبدئين بطفل عاجز لا يمكنه حتى التحكم في يديه. وعلى مر السنين، يتعلم الحبو والمشي والركض وإطعام نفسه والتفاهم مع الآخرين والقراءة والتجول في الحي وقيادة السيارة واجتياز امتحانات الثانوية العامة. وفي كل مرحلة، تدفعه الغريزة البيولوجية والروح البشرية نحو العقبة التنموية التالية. إنه يكافح ويتعرق ويزيل العقبة، ويستعيد توازنه، ثم ينطلق مرة أخرى إلى الأمام. هل هي عملية أنيقة؟ نادرًا ما تكون كذلك. هل يمكنك الوثوق بالطبيعة الأم لمساعدة طفلك على إنجازها بشكل صحيح؟ نعم.

لكن ماذا عن مواطن الخلل؟ لا شك أن بعض الأطفال يواجهون صعوبة في تعلم القراءة، أو التفاهم مع الأطفال الآخرين، أو الانتقال من وضعٍ إلى آخر، أو السيطرة على حالتهم المزاجية، أو تذكُّر حقائبهم. يحتاج كل طفل إلى دعم إضافي منا في مجال ما في وقت ما من حياته. وتلك هي السقالة التي تعينين بها طفلك على تنمية حس الإتقان بداخله، وسوف يوضح لك هذا الفصل كيفية تقديم ذلك العون لطفلك.

لكن كثيرًا من التحديات التي تواجه أطفالنا خلال تطورهم الطبيعي يمكن تفاديها كليًّا. بل إننا نحن الآباء غالبًا ما نتسبب فيها عن غير قصد. المفارقة هي أننا من منطلق رغبتنا في مساعدة أطفالنا على النجاح - ومخاوفنا حيال ما إذا كنا نحن وأطفالنا جيدين كفايةً - نحاول تشكيلهم مستخدمين أساليب تأتي بنتائج عكسية وتدمر البهجة التيَ يجدونها في تنمية حس الإتقان بأنفسهم. إننا نفرط في تحفيزهم، نفرط في مساعدتهم، نفرط في حمايتهم، نفرط في الجدولة، نفرط في السيطرة، جميعها أمور سنتحدث عنها بشكل أكثر تفصيلًا في هذا الفصل. من حسن الحظ، تُقدم هذه المبادئ الأساسية الثلاثة ترياقًا لهذه النزعات وتنقذنا من مخاوفنا الخاصة:

١. **الحب غير المشروط.** يظن بعض الآباء أن الحب غير المشروط يقضي على رغبة الطفلة في العمل بجد، نظرًا إلى أنها مقبولة كما هي. لذا يحاولون تحفيز الإتقان عن طريق دفع طفلتهم نحو الإنجاز، وإيصال رسالة عن غير قصد تفيد بأن حبهم يعتمد على ما إذا كانت طفلتهم تبلي بلاءً حسنًا. المأساة هي أنه لمساعدة الطفلة على النجاح، يدمر هؤلاء الآباء أساس سعادتها - وهو الإيمان بأنها محبوبة بشدة لا لشيء إلا لكونها هي. والمفارقة هي أن الخوف يمتص البهجة التي يحتاج إليها الأطفال للوصول إلى الإتقان. يستلزم العمل الجاد الذي يفضي إلى الإتقان شغفًا لا يمكن أن ينبع إلا من داخل الطفل، بهجة في كل خطوة من خطوات الممارسة والاستكشاف.

٢. **الاحترام.** نظهر الاحترام من خلال تقدير طفلتنا الفريدة أينما كانت في تطورها. نحترم عملية سبرها واكتشافها لنفسها، بدلًا من أن نشعر بأن علينا المسارعة بتعليمها وإنقاذها. نحترم لعبها وأحلام يقظتها وبقية اهتماماتها كعمل أساسي لها، بدلًا من مقاطعتها أو توجيه لعبها. لا نصر على أن يمارس طفلنا رياضة أو يعزف آلة نحبها في حين تقبع اهتماماته في مكان آخر. نحترم مخططاته ومواطن شغفه وهي تتكشف في كل مرحلة عمرية. قد نتوقع من طفلنا أن يثابر في المدرسة قدر استطاعته، لكننا لا نجبره على التضحية بفضوله ومصالحه الشخصية من أجل «الإنجاز» في اختبارات قياسية. لا نرى أنفسنا رؤساء لطفلنا، بل شركاء أو حتى مساعدون نعينه على تحديد مساره، ونكون حاضرين على الدوام كمرجع. بدلًا من تقييمه وفق بعض الأعراف التنموية المتخيلة وتهيئته للفشل من خلال دفعه إلى إنجاز أمور لا يسعه فعلها بعد، ندعمه ليتطور من حيث هو، بصرف النظر عما يفعله الأطفال الآخرون في سنه.

٣. **نصب السقالات.** ما المقصود بالسقالات؟ إنها ذلك الهيكل الذي يحيط بالمبنى في أثناء عملية بنائه. وبعد انتهاء عملية البناء، تُفكك السقالة - فقد كبر المبنى عليها، ولم تعد ثمة حاجة إليها. لكن لا يمكن بناء المبنى من دون السقالة. والسقالة التي ننصبها لطفلنا هي ما تسمح له ببناء هيكله الداخلي ليصير ناجحًا في كل سلوك معين. وتشمل ما يلي:

- الروتين والعادات («يجب أن نعيد الأشياء دائمًا إلى مكانها بمجرد أن ننتهي منها»).
- توقعات السلوك («إننا في أسرتنا نعدُّ أن كل ما يستحق العمل يستحق الإتقان»).
- تقديم نموذج يُحتذى به («انظر، إذا دفعته هنا، سينفتح!»).
- بيئة آمنة (أدوات حماية الطفل).

أفضل طريقة لمساعدة الطفل في تجربة الإتقان هي مراقبته باحترام، وهكذا نرى أين يحتاج إلى الدعم، ثم نبني السقالات في تلك الأماكن. على سبيل المثال، قد نعلم الطفل الذي يفقد ممتلكاته بعض العادات المحددة لتتبع الأشياء. أو عندما تكون طفلتنا على خلاف مع طفلة أخرى، يمكننا أن ننصت بتعاطف لشكواها، ثم نساعدها على الخروج بأفكار حول ما يمكنها قوله للطفلة الأخرى، بدلًا من الاتصال مباشرةً بأبوَي الطفلة الأخرى. تتطلب المراقبة المحترِمة ونصب السقالات الاستراتيجية منا جهدًا أكبر من التدخل لفعل الأمور بأنفسنا، أو مجرد توقع أن تتقن طفلتنا التعامل مع الأمور من تلقاء نفسها. لكن النتيجة هي طفلة واثقة ومدفوعة ذاتيًا، ترى نفسها قادرة على التصدي لكل جديد والنجاح في ذلك.

كيف يساعد الاحترام والحب غير المشروط ونصب السقالات طفلنا على تنمية حب الإتقان؟ لنتتبع هذه العملية خلال مراحل الطفولة، بدءًا من رضيعك حديث الولادة.

تنمية حس الإتقان خلال مراحل نمو طفلك

مرحلة الرضاعة (٠-١٣ شهرًا): العالِم الناشئ

«إن مهمة الأم هي مساعدة مولودها الجديد على التكيف مع العالم. كيف يمكن فعل ذلك بطريقة محترمة؟... مراقبة رضيعتكِ من أجل فهمها، ومساعدتها على تكوين رابطة من خلال التحدث إليها وإخبارها بما ستفعلينه، والتروِّي قبل التدخل».

– ماجدة جربر

«سأحملك الآن... فلننزع هذه الحفاضة المبتلة...». لماذا تقترح ماجدة جربر أن يتحدث الأبوان إلى رضيعتهما التي لم تتعلم الكلام بعد خلال تعاملهما معها؟ لأن ذلك هو أساس الاحترام، بدلًا من معاملتها كما لو كانت جمادًا. لكن هل هو مهم لتطورها؟

لا نعلم. لكننا لا نفتأ نرى أدلة على أن أطفالنا هم علماء ناشئون، يستكشفون عالمهم ويستخلصون النتائج. ففي حين كنا نعتقد في الماضي أن الرُّضع قبل تعلُّم الكلام لا يتذكرون الأحداث ومن ثَمَّ لن يتأثروا بها، يستنتج الباحثون بشكل متزايد أن الرُّضع «يسجلون» كل ما يحدث لهم، على المستوى الغريزي غير اللفظي. وقد تكون التجارب السابقة لتعلم الكلام حتى أكثر أهمية مما يأتي لاحقًا في تشكيل توجهاتنا وحالاتنا المزاجية ومعتقداتنا حول الحياة.

أتذكُر الرضيع المحظوظ الذي ذكرناه في فصولنا السابقة؟ الذي يسعد والداه بطبيعة الحال بتعلمه، لكن لأنهما يعرفان أن جلوسه أو سيره لأول مرة ليس ذا أي تأثير في سعادته أو نجاحه في نهاية المطاف، يحاولان

تجاهل الإنجازات التنموية، ويثقان بالطبيعة الأم في مساعدة طفلهما على التفتُّح وفقًا لجدوله الزمني الخاص. هل يتصرفان بانعدام مسؤولية؟ على الإطلاق. إنهما يزوران طبيب الأطفال في الموعد المحدد، وقد تدربت الأم على ملاحظة علامات الخطر. لكنها مهمة الأبوين ببساطة أن يحبا طفلهما الفريد ويرعياه ويستمتعا به خلال مراحل نموه.

ومثل جميع الرُّضع، لدى صغيرنا المحظوظ دافع ذاتي للتدحرج، والإمساك بـ«الخشخيشة» وهزها، والجلوس، والحبو. تقاوم أمه نزعة مساعدته في تعلم التدحرج. بدلًا من ذلك تجلس معه، وتعطيه ملاحظاتها برفق: «نعم، أنت تدفع نفسك إلى أعلى. هذا مجهود كبير. أنت تبني تلك العضلات». هل يفهم أمه؟ ربما ليس بعد، لكنه سيفهم أكثر مما نفترض في وقت أقرب بكثير مما نعتقد. ما الذي يتعلمه؟

- لأن أمه تعترف بجهوده، يتعلم أنها ذات قيمة.
- لأنها لا تهب للمساعدة، يتعلم أن هذا العمل مسؤوليته وحده.
- لأن نبرتها تظل هادئة، يتعلم أنها ليست حالة طارئة، وأن والدته تثق بقدرته على إتقان هذا العمل القيِّم إذا واصل التدريب.
- لأنها تستجيب لتعبيراته الصوتية والجسدية، يعلم أنها متاحة للمساعدة متى احتاج إليها.

سيتكرر هذا الدرس بأشكال مختلفة خلال فترة رضاعته وطفولته، وسيصير جزءًا من نظام إيمانه الأساسي بنفسه وبعالمه.

تتحدث هذه الأم الحكيمة إلى ابنها لأنها على علاقة معه، منذ أول يوم. لكنها تتحدث إليه أيضًا لإدارة قلقها. إنها مثل معظم الآباء الجدد، مستميتة في منح ابنها بداية طيبة في الحياة. لكنها تعرف أن البداية الأفضل تتمثل في اكتشافه لموارده الداخلية وتطويرها. من خلال التحدث إلى رضيعها،

تذكِّر نفسها بمدى قدرته، وتمنع نفسها من الاندفاع المتهور لـ«إنقاذه». إنها منتبهة بالطبع. إذا تدحرج فوق ذراعه وحاول إخراجها باكيًا، ستشرع في تهدئته بصوتها، والتحدث إليه خطوة بخطوة عما يحدث. «ذراعك أسفل منك. إنها ملتوية. أوه، هذا مؤلم». يوحي هدوؤها بأن الحالة ليست طارئة، بل هي جزء لا أكثر من العملية العادية لتعلُّم التدحرج. لذا فهو يحاول مرة أخرى، ويختبر قليلًا، ويضبط وضعه، وينجح في سحب ذراعه.

لكن ماذا لو كان لا يملك الشجاعة الداخلية اليوم للاستمرار في المحاولة، وتطلع إليها طلبًا للمساعدة؟ تتدخل الأم بطبيعة الحال. إن طفلنا بحاجة إلى فرصة لخوض التجربة بنفسه - لذلك نهدئ قلقنا لنتمهل ونمنحه تلك الفرصة من دون التعجيل بالتدخل - لكنه أيضًا بحاجة إلى معرفة أن لديه من يسانده. الآن، تمنح الأم طفلها الصغير أقل قدر ممكن من الدعم لمساعدته في مواصلة «عمله» تجاه هدفه. تلمس جسمه بخفة، وتُظهِر له كيف علِقت ذراعه. ربما يكون ذلك كافيًا بالنسبة إليه للمواصلة. أو ربما لا، فيصر على أنه انتهى من هذا الاستكشاف في اللحظة الراهنة. تنصت الأم لطفلها وتستجيب له. «هل اكتفيت اليوم، يا عزيزي؟ هيًّا، تعالَ إلى أمك. يمكنك المحاولة مرة أخرى غدًا».

ومثل بقية الدروس، سيعاود ذلك الدرس الظهور في يوم آخر حتى يتقنه. وبمرور الوقت، يصمد الصغار أمام ضيقهم من «المحاولة» لفترة أطول، ويبدأون حتى في الاستمتاع بها، عالمين أن تلك اللحظات المزعجة هي مجرد جزء من حلقة أكبر من الإتقان الذي سيسمح لهم بالإبداع. إن وثوق الطفل بقدرته على الصمود أمام تعب إزالة العقبات هو حجر الزاوية في تنمية مرونته. طفلنا المحظوظ لديه أُمٌّ تراقبه خلال تفاعله مع العالم وتأخذ إشاراتها منه. عندما تتدخل، يكون ذلك لأنها ترى أنه يحتاج إلى قليل من المساعدة، وليس بسبب قلقها الخاص أو حاجتها إلى أن ينجز الأمر. هل تراود أمه تلك المشاعر؟ لا شك في ذلك، فهي أُم. لكنها تعلم أن ذلك نابع

من احتياجاتها الخاصة لا احتياجاته، لذلك فهي تدع تلك المشاعر تمر من دون التصرف وفقها.

هذا الطفل يستمتع بمنهجه المنسق حسب وتيرته، والذي يتألف من التجارب المباشرة. إنه يستكشف بكل حواسه. يتقن أشياء جديدة، بدءًا من تحريك جسمه. يبني قدرته على التركيز عندما يلوح بيده محاولًا إمساك «الخشخيشة»، ثم يقبض عليها في النهاية. يتعلم مبدأ السببية عندما يُسقِط الملعقة مرارًا من فوق كرسيه المرتفع. ولأن والديه يسمحان له بالاستكشاف والتجربة، ويحترمان لعبه المستقل من دون تدخلهما، ويشاركانه فرحته بالاكتشاف، يبدأ طفلنا بالاستمتاع بعملية الإتقان. ويضع الأساس كذلك للتمتع بمعدل ذكاء مرتفع.

لا يحتاج الأطفال إلى تحفيز اصطناعي مثل أقراص الفيديو والألعاب الإلكترونية لتطوير عقول ذكية. في الواقع، يتخلَّف الأطفال الذين يشاهدون أقراص الفيديو كثيرًا في القدرات اللفظية. يرى بعض الباحثين أن الوقت المقضي أمام الشاشة يعوق تطور الدماغ لأنه يحفزه أكثر مما ينبغي، في حين يرى البعض الآخر أنه ببساطة يترك للأطفال وقتًا أقل لخوض التفاعلات الإنسانية التي يتعلمون منها حقًّا. الأطفال ليسوا مهيئين لتعلُّم اللغة بالمشاهدة، بل بالانخراط مع شخص يحدِّثهم مباشرةً. أظهرت البحوث أن الطفل يمر بلحظات إلهام عندما يربط الأمور بعضها ببعض في ذهنه ويفكر قائلًا: «أوه، ذلك إذن هو ما عناه أبي بكلمة أعلى!». لا يدور الإتقان حول السيطرة على العالم المادي فحسب، أو حتى إدارة أنفسنا، بل يدور كذلك حول التفاعل الإنساني المعقد - طلب المساعدة، رسم ابتسامة، مشاركة الحماس حيال لُعبة.

ماذا يمكن للآباء فعله بدلًا من أقراص الفيديو وبطاقات الاستذكار لتشجيع تعلُّم طفلهم وإرساء الأساس للإتقان؟

- **استخدمي أدوات حماية الطفل للحد من قول لا.** جميعنا نريد أن تتعلم

طفلتنا أن العبث بالقمامة محظور - وسوف تتعلم. لكنها ليست قادرة على ذلك بعد، ولن تكون قادرة لبعض الوقت. وإلى ذلك الحين، عليها أن تستكشف جسديًّا - تلك هي وظيفتها، وهي ضرورية لتطورها العقلي - لذلك احرصي على منحها بيئة آمنة للاستكشاف توفر لها الدعم الذي تحتاج إليه للتعلم.

- **راقبي باحترام.** أنصتي لما يخبرك به طفلك الرضيع. صحيح أنه لا يستطيع التحدث بلغتك بعد، لكن الرُّضع ماهرون في جعل أنفسهم مفهومين، إذا أعرناهم الانتباه.

- **لا تعجّلي بالتعليم. بدلًا من ذلك، دعي طفلك يتعلم بالتجربة.** كما ذكر عالم النفس التطوري جان بياجيه: «في كل مرة نعلم فيها الطفل شيئًا ما، نمنعه من ابتكاره بنفسه».

- **تجاوبي بالدعم المستهدف.** قد يعني هذا حمل رضيعتك. قد يعني استخدام صوتك لطمأنتها بحضورك. قد يعني سرد ما يحدث على مسامعها: «أنتِ تنقرين على الهاتف المحمول... كدتِ تقبضين على البطة الزرقاء».

- **ساعدي طفلتك على تنمية إحساسها الناشئ بالأمان.** على سبيل المثال، عندما يصير الأطفال قادرين على التنقل، ينطلق أغلبهم إلى الدَّرج أو إلى حافة السرير لإلقاء نظرة من علٍ، لكنهم لا يزحفون أكثر من ذلك. بدلًا من حملها بسرعة للحيلولة دون اقترابها من الحافة، يمكننا مراقبتها بحيث لا تؤذي نفسها فعليًّا ومشاهدتها في حين تستكشف. الرُّضع الذين يشعرون بأنهم هم «المسؤولون» عن سلامتهم يتعلمون بسرعة أكبر كيف يحافظون على أنفسهم سالمين.

- **لا تقاطعي أبدًا طفلًا منخرطًا بسعادة في شيء ما.** حسنًا، قد تضطرين إلى ذلك أحيانًا. لكن عمومًا، عندما يركز رضيعك أو طفلك على شيء ما، فإنه يعمل. مقاطعته تنطوي على عدم احترام، إذ توحي بأن ما يفعله ليس مهمًّا. وتمنعه من حل تلك المشكلة بالذات، على الأقل في الوقت الحالي، والأدهى أنها تعوق بناء عضلات التركيز لديه، وتقوض «متوسط فترة تركيزه». هذه هي الطريقة التي يتعلم بها اللعب بمفرده، الأمر الذي سيسعدك بشدة عندما يبلغ سن الثالثة.

بحلول الوقت الذي يمر فيه طفلك بعيد مولده الأول، يكون قد استخلص عديدًا من الاستنتاجات من تجاربه في العالم. هل العالم مكان رائع وآمن للاستكشاف؟ هل يمكنه تحقيق الأمور؟ هل هو قادر على الاستجابة بفعالية؟ هل يمكنه تلقِّي المساعدة كلما احتاج إليها؟ تُشكِّل إجابات هذه الأسئلة الأساس لسعيه الحثيث نحو الإتقان.

كيف يبدو الإتقان عندما يمر طفلك بعيد ميلاده الأول ويبدأ المشي؟ هيَّا نكتشف.

مرحلة الأطفال الدارجين (١٣-٣٦ شهرًا): سأفعلها بنفسي: تطوير «القدرة على الاختيار» (Response Ability)

كل شيء في الطفل الدارج موجَّه صوب الإتقان: التعلم، وفهم كيفية عمل الأشياء، ورؤية التأثير الذي يمكنه إحداثه في العالم. كيف تساعد أدواتنا من الحب غير المشروط والاحترام ونصب السقالات طفلنا الدارج على إتقان التعامل مع الحياة اليومية؟



لأن الأطفال الدارجين لا يملكون، بعد، كثيرًا من المعلومات عن مخاطر العالم الحقيقية، فإنهم يحتاجون إلى إشراف وتوجيه ثابتَين إلى حدٍّ ما. لكن لأن الإجبار يولِّد المقاومة، فإننا في كل مرة نختار فيها استخدام أفضليتنا الجسدية للسيطرة على طفلتنا الدارجة، ننشئ طفلة أقل تعاونًا. ومن سوء الحظ، ننشئ أيضًا طفلة ترى أن مصدر «السيطرة» يأتي من خارجها، وهكذا يكون من غير المرجح أن ترى نفسها «قادرة على الاختيار»، مما يقوض الانضباط الداخلي الذي تحتاج إليه للإتقان. في الفصول الخاصة بالتدريب على العواطف والانضباط، تحدثنا عن تشجيع تطوير الانضباط الداخلي عن طريق البقاء على صلة بحب غير مشروط في أثناء وضع الحدود. يشجع النهج نفسه تطوير حس الإتقان لدى طفلتنا. لذلك عندما تحاول طفلتنا الابتعاد عنا في ساحة انتظار السيارات، يمكن أن نذكر أنفسنا بأنها لا تقصد العناد، بل هي لا تملك فكرة عن المخاطر وتريد الركض بحرية ليس إلا. يمكن أن ندعها تركض في منتزه مجاور قبل الذهاب للتسوق، أو أن نطلب منها مساعدتنا في دفع عربة التسوق عبر ساحة انتظار السيارات.

الاحترام

الاحترام يعني أن نتخلى عن السيطرة كلما استطعنا. عندما تكافح طفلتنا الدارجة لارتداء ملابسها بنفسها، نتيح أنفسنا للتشجيع أو تقديم المقترحات أو المساعدة إذا طلبت منا، لكننا لا نقاطعها لتولي إنجاز المهمة بأنفسنا. والاحترام يعني، أيضًا، أنه في حين تُسعدنا سرعة تعلم طفلنا الدارج ومحاولاته بلوغ الإتقان، فإننا لا نجعله يتباهى أو يستعرض إنجازاته.

نصب السقالات

يتضمن نصب السقالات للطفل الدارج الآتي:

١ . **تقديم نموذج.** «نربت على الكلب برفق هكذا».

٢ . **توفير الأدوات والاستراتيجيات.** «يمكنك الصعود على هذا المقعد لغسل يديك في الحوض».

٣. **التسلسل.** «عندما نعود إلى المنزل سنتناول الغداء، ثم يحين موعد القيلولة».

٤ . **دعم التنظيم العاطفي.** «علينا انتظار دورنا في الزحلوقة، سأقف معك وأساعدك على الانتظار».

٥ . **التذكير.** «صُنعت الكرات لنتقاذفها في الخارج».

٦ . **التشجيع.** «ها أنت ذا تدفع ذلك الباب الثقيل بقوة... كدت تنجح في ذلك!».

لنتأمل كيفية استخدام هذه الأدوات في الحياة اليومية لطفلٍ دارج. يعرف والدا ديفيد أن الأطفال الدارجين بحاجة إلى الحركة، لذلك أنشآ مساحة آمنة للعب في منزلهما بها هيكل ليِّن للتسلق، وكثيرًا ما يشاكسانه باللعب الخشن، ويتعثران معه، ويتصارعان. تعيش أسرة ديفيد في شقة صغيرة، لكن والده، الذي يبقى في المنزل ثلاثة أيام في الأسبوع، يصحبه إلى الملعب المجاور كل يوم حتى يستطيع الركض والتأرجح والتسلق قدر الإمكان. يريد الأب

تشجيع فضول ابنه وحبه للتعلم، لذلك فهو يوفر كثيرًا من الفرص لطفله الدارج للفتح والغلق، والحفر والردم، والرش والرمي، والترتيب والدفع. قد يكون محبطًا بالنسبة إلى الأب أن يضطر إلى إعادة كل أواني الطهي والأطباق البلاستيكية إلى الخزانة كل يوم، لكنه يريد لطفله أن يتعلم التفكير خارج الصندوق، لذلك فهو يفتخر بامتناعه عن قول «لا» قدر الإمكان، حتى في أثناء توجيهه لابنه والحفاظ على سلامته.

ينصب والدا ديفيد السقالات في صورة إرشادات صبور متكررة خطوة بخطوة لجميع الإجراءات الروتينية وقواعد الحياة التي يحتاج طفلهما إلى تعلمها. تتحكم والدته أيضًا في اندفاعاتها الخاصة حتى تتمكن من تقدير جهود طفلها ببساطة. هذا يعني أنها دربت نفسها على عض لسانها أو إمساك يديها لتلافي تولي زمام الأمور كلما حاول ابنها اكتشاف شيء ما أو إتقان مهارة جديدة. بدلًا من ذلك، تجلس بالقرب منه، تشاهد باهتمام وتعترف بجهوده مشجعة كلما تطلع إليها طلبًا للمساعدة. وعندما يعجز عن إقحام الأسطوانة في الفتحة المربعة في لعبة ترتيب الأشكال خاصته، على سبيل المثال، قد تدلي بملاحظة قائلة: «إنها لا تناسب هذه الفتحة... همم...». وعندما يبدأ بتجربة الفتحات الأخرى، ويكتشف بسعادة أيها مناسبة، تشاركه حماسه.

لماذا ينبغي حتى أن تكون حاضرة؟ ما دامت لا «تفعل» شيئًا، لماذا لا تبقى في المطبخ لغسل الصحون، أو بجواره في غرفة الألعاب على جهاز الحاسوب خاصتها؟ لا بأس بذلك في بعض الأحيان بالتأكيد. فالأطفال الدارجون لا يحتاجون إلى مشاركتنا على مدى الساعة. إن تعلُّم التركيز على ما يهمهم بالقرب منا، لكن من دون التفاعل معنا هو مَهمة تنموية مُهمة، مَهمة نشجعها برصد اللحظة التي ينخرطون فيها في شيء ما وإبعاد أنفسنا عن التفاعل لفترات وجيزة. لكن هذه الأم تفعل شيئًا، إنها تعير طفلها قوة هدوئها. ولا سيما عندما يتعامل الصغير مع أمر يتطلب منه تنظيم إحباطه

(«لن يناسب هذا المكعب تلك الفتحة!»)، من المفيد أن يحظى بحضورنا الدافئ الداعم الذي يوحي له بأن الحالة ليست طارئة، وأننا واثقون بقدرته على حل هذه المشكلة. وإذا أراد مساعدتنا، هل يوجد عيب في أن تتساءل أمه قائلة: «همم... إنها غير مناسبة... ترى هل ستناسب الفتحة الأخرى؟». لا، مؤكد لا عيب في ذلك. لكن فكِّر في المرات التي حللت فيها لغزًا بمفردك، مقابل المرات التي ساعدك فيها أحدهم. يأتي التعلم والرضا والثقة كلها حينما تفعلها بنفسك. لذلك نحن لن نتوانى بالطبع عن منح طفلنا المساعدة متى احتاج إليها، لكننا نمنحه الحد الأدنى المطلوب ليأخذ الخطوة التالية بنفسه.

مثل كل الأطفال الدارجين، يتعلم ديفيد الإتقان عندما يصر بضراوة على أنه هو مَن «سيفعلها بنفسه!». ثمة أيام يجرب فيها ليرى مقدار القوة و«القدرة على الاختيار» التي يملكها بالإجابة بـ«لا!» عن جميع الطلبات تقريبًا. ويجري اختباراته كثيرًا للتأكد من ثبات الحدود، وذلك بالنظر إلى والديه مباشرةً، في حين يفعل شيئًا كان محظورًا عليه في السابق. عندما يكون متعبًا، أحيانًا ما تطغى عواطفه على قشرة دماغه الجبهية التي لا تزال قيد الإنشاء ويلقي بنفسه على الأرض منتحبًا في إحباط. لكن مع تعلمه مزيدًا فمزيدًا من الكلمات، يصير قادرًا بشكل متزايد على استخدامها لفهم مشاعره وإيصالها، مما يتيح له إتقان التعامل مع عواطفه في أغلب الأوقات. ونظرًا إلى أن والدَي ديفيد يقدمان دعمًا مفصلًا ودائمًا، ويحترمان تفضيلاته في حين يمنحانه التعاطف عندما يتعين عليهما وضع حدود، فإن ديفيد على يقين من أن أمه وأباه إلى جانبه. ومن ثَمَّ لا يعلق في مقاومة والديه، مثل الكثير من الأطفال الدارجين، وهكذا يمكنه باستمرار ابتكار استراتيجيات أكثر فعالية لإتقان التعامل مع نفسه ومع عالمه. إنه واثق بقدرته على الاختيار مهما يحصل، وهو واثق بوجود والديه لمساندته. ديفيد في طريقه لتنمية روح الإتقان.

مرحلة الروضة (٣-٥ سنوات): إتقان الذات من خلال حل المشكلات

وجدت دراسة شهيرة في مجال نماء الطفل صممها والتر ميشيل من جامعة ستانفورد أن الأطفال الصغار عندما يُطلب منهم الاختيار بين قطعة واحدة أو قطعتين من البسكويت، فإنهم دائمًا ما يختارون قطعتين. بعدها قال ميشيل للأطفال في دراساته: «توجد قطعة من البسكويت في هذا الصحن في متناول يديك. أحتاج إلى مغادرة الغرفة لبضع دقائق. إن لم تأكل هذه القطعة في غيابي، سأعطيك قطعة بسكويت إضافية عندما أعود. إن لم تطِق صبرًا على أكل هذه القطعة، فلا بأس، لكنك لن تحصل على القطعة الثانية. وإن صبرت، سأعطيك قطعة البسكويت الثانية بالإضافة إلى هذه القطعة عندما أعود».

أكل جميع الأطفال الدارجين تقريبًا قطعة البسكويت في أثناء غياب الباحث عن الغرفة. لم يستطيعوا الانتظار، بصرف النظر عن مقدار رغبتهم في قطعة البسكويت الثانية، للسبب نفسه الذي يجعلهم عاجزين أحيانًا عن اتباع قواعدك في المنزل. قد يرغبون بشدة في اتباعها، لكن تطور عقولهم غير كافٍ للتحكم في اندفاعاتهم، ولو كان ذلك من أجل تحقيق هدف مهم بالنسبة إليهم.

حتى عند بلوغهم سن الروضة، لا يستطيع سبعون في المائة من الأطفال التحكم في اندفاعاتهم بما يكفي لتجنب أكل قطعة البسكويت الأولى، بصرف النظر عن مدى رغبتهم في الحصول على الثانية. لكن ديفيد، طفلنا الدارج ذا الإتقان العالي، كبر ليصير واحدًا من الثلاثين في المائة من أطفال الروضة الذين استطاعوا الانتظار. كل تلك التجارب التي أتقن فيها إطالة متوسط فترة تركيزه والتعامل مع عواطفه درَّبته على إدارة نفسه. صار يعرف كيف يعمل بدأب في سبيل ما يريد. وقد علمته العديد من التجارب في حل المشكلات بعض الاستراتيجيات المفيدة.

لذلك عندما يغادر الباحث الغرفة، يشتت ديفيد نفسه. وبعد نظرة اشتهاء واحدة إلى قطعة البسكويت، يترك الطاولة التي تحمل قطعة البسكويت، ويسحب اللعبة الأكثر إثارة من الرف، ويصب كل تركيزه عليها. ينظم ديفيد اندفاعاته بنجاح لتجنب أكل قطعة البسكويت الأولى في أثناء غياب الباحث عن الغرفة. وعندما يعود الباحث، يحصل ديفيد على قطعة البسكويت الثانية التي أرادها.

أعترف أنني عندما سمعت لأول مرة عن تجربة البسكويت هذه، فكرت في أنها قاسية بعض الشيء، وتساءلت لماذا نعتد بها كثيرًا. ماذا لو كان الطفل غير راغب في قطعة البسكويت الثانية أصلًا؟ ومن يبالي إن استطاع مقاومة أكل القطعة الأولى؟ لكن جميع الأطفال الصغار تقريبًا يقولون إنهم يريدون قطعة البسكويت الثانية، لذلك فإن السؤال المطروح هو ما إذا كان الطفل قادرًا على التحكم في اندفاعاته في سبيل تحقيق أهدافه. تكمن فائدة تجربة البسكويت في أنها توضح لنا ما إذا كان الطفل قد طور قشرته الجبهية المنطقية بما يكفي لتنظيم عواطفه وقلقه واندفاعاته. يُعدُّ هذا الإنجاز الضخم مؤشرًا على نشأة إتقان الطفل لذاته، الأمر الذي يسمح له بدوره بإتقان العالم. تشير الدراسات إلى أن الأطفال في سن الرابعة الذين يحسنون إدارة أنفسهم بما يكفي للامتناع عن تناول البسكويت يبلون بلاءً حسنًا في المدرسة، ويبلون بلاءً حسنًا مع أقرانهم، ويصنفهم الآباء على أنهم أكثر تعاونًا. هم أفضل في التركيز وفي حجب المشتتات. ومع تقدمهم في العمر، يصيرون أشد كفاءة وثقة وسعادة، حتى إنهم يسجلون متوسط مائتَي نقطة أعلى في اختبار سات (SAT)، ولا غرو في ذلك حقًّا بالنظر إلى أنهم طلاب أعلى إنجازًا وأفضل في تنظيم قلقهم. يسهل معرفة السبب في أن التحكم في الاندفاعات يساعد الأطفال على أن يصيروا أكثر تحملًا للمسؤولية وأكثر تهذيبًا. ذلك لأنه بفضل قدرتهم على تنظيم عواطفهم، صاروا قادرين على التحكم في سلوكهم.

يطور الغالبية العظمى من الأطفال في النهاية القدرة على مقاومة قطعة البسكويت الأولى، إذ ترسخ قشرتهم الجبهية المسارات العصبية المسؤولة عن تهدئة القلق وتنظيم العواطف، وهو ما ناقشناه في الفصل الخاص بالتدريب العاطفي. يساعد الآباء أطفالهم في الوصول إلى هذه المرحلة الناضجة نسبيًّا بشكل أسرع في كل مرة يهدئون فيها القلق ويحاكون المشاعر. لكن هذه القدرة على التنظيم الذاتي تتطور أيضًا نتيجةً لتجارب الطفل المتزايدة في حل المشكلات في أثناء محاولاته إتقان العالم الخارجي. لقد برع الأطفال القادرون على الامتناع عن أكل البسكويت في توجيه دفة انتباههم نحو شيء آخر. لنلقِ نظرة على الطريقة التي يمكن بها لآباء أطفال الروضة استخدام أدوات نصب السقالات لدعم طفل الروضة كحلَّال مشكلات ناشئ.

١. **تقديم نموذج.** «أحاول اكتشاف ما الذي يفتحه هذا المفتاح. هل تريد مساعدتي في تجربته في البابين الأمامي والخلفي؟».

٢. **توفير الأدوات والاستراتيجيات.** «عندما يتشارك شخصان قطعة من الكعك، كيف نحقق قسمة العدل بينهما؟ ما رأيك أن تقسمها جينا إلى قطعتين، ثم يختار جاكوب قطعة لكل فرد؟».

٣. **التسلسل.** «عندما نصل إلى الروضة، سأقرأ لك قصة. ثم سنجد صديقك كريستوفر، ويمكنك أن تلعب معه في ركن المكعبات بعد أن أودعك».

٤. **دعم التنظيم العاطفي.** «كم أنت محبط من ذلك! إليك، سأمسك هذا الجانب من أجلك، حتى تتمكن من دفع هذا الجانب في مكانه».

٥. **التذكير.** «نحن ننظف فوضانا دائمًا. تعالَ، دعنا نجلب المناشف الورقية وسوف أساعدك».

٦. **التشجيع.** «قد يكون محبطًا أن ترتدي حذاءك بمفردك... أحب محاولاتك الدائمة وعدم استسلامك!».

كل هذه الممارسات بهدف نصب السقالات، التي استخدمناها لأول مرة مع الأطفال الدارجين، تظل ضرورية لدعم أطفال الروضة في إتقان التعامل مع عالمهم. لكن أطفال الروضة يحتاجون أيضًا إلى التشجيع لممارسة حل المشكلات بمستواه الأكثر تعقيدًا. وهذا يتطلب منا نحن الآباء أن نتخلى عن بعض السيطرة وأن نشجع كل ميل نحو الاكتفاء الذاتي. على سبيل المثال، يريد إيثان ذو السنوات الثلاث كوبًا من الماء. جهَّز والداه الحمام بمقعد صغير وأكواب غير قابلة للكسر حتى يتمكن إيثان من مساعدة نفسه في الوصول إلى الماء متى أراد. ليست هذه عملية سهلة بالنسبة إلى إيثان، الذي ما زال يتعين عليه التريث لتذكر الاتجاه الذي يجب أن يدير الصنبور إليه، لكنه يجد بهجة غامرة في حل المشكلة التي لا بد من حلِّها ليتسنى له جلب الماء لنفسه. هل يسكب الماء أحيانًا في الحمام؟ نعم، لكن هذا ثمن بخس تدفعه مقابل طفل أكثر اكتفاءً ذاتيًّا وعدم اضطرارك إلى «خدمة» طفلك في سن الروضة كلما شعر بالعطش. حتى إنه يتعلم تنظيف فوضاه!

وبالمثل، والدا هيلي أخبراها بأنها تستطيع تولي مسؤولية ملابسها. أبقيا ملابس الموسم الحالي فقط على الرفوف في خزانة ثيابها، حتى تستطيع الطفلة ذات الأعوام الأربعة اختيار زيها بنفسها. هل تتعارض ثيابها المنقوشة بالمربعات مع تلك المنقوشة بالزهور؟ بالطبع. لكن في المقابل تلافى أبواها صراعات السلطة ومنحا طفلتهما ذات الأعوام الأربعة بعض الاستقلالية

الأساسية، ناهيك بأنها تتعلم أيضًا أي الثياب ترتاح في ارتدائها وكيف تضع هذه الثياب على جسدها بنفسها.

تريد كيرا ارتداء فستانها الأحمر، لكن أمها علقته في الخزانة بعيدًا عن متناول يدها. تسأل الأم كيرا: «هل يمكنك اكتشاف كيفية إنزاله بنفسك؟». تسحب الطفلة الجسور البالغة من العمر خمس سنوات كرسي الحمام إلى خزانتها وتتسلق. يمكنها لمس الفستان لكنها لا تستطيع جذبه من الشماعة. فتسحب كيرا، بأعصاب هادئة، الكرسي العالي من مكتب والدتها إلى الخزانة وتتسلق عليه. النصر! تتعلم كيرا الاستمرار في تجربة استراتيجيات مختلفة حتى تجد واحدة ناجحة - تلك إحدى أساسيات الإتقان.

كما لا بد أنك لاحظت، كثيرًا ما ينبع الإتقان من استنفار الآباء الصبر الكافي للتراجع وترك الطفل «يفعلها بنفسه»، حتى عندما يستغرق ذلك ضعف الوقت. لكن يمكن للأبوين أيضًا تعليم مهارات الإتقان بشكل مباشر. تريد والدة كاميرون أن تساعد طفلها البالغ من العمر ثلاث سنوات في تعلم المزيد من السيطرة على الاندفاعات، لذلك تلعب لعبة مرحة لتدريبه، مثل: لعبة «ضوء أحمر، ضوء أخضر» ولعبة «أمي، هل تسمحين لي؟». وعندما يشعر جيمس بالإحباط بسبب سقوط برجه، يساعده والده في تجربة إرساء قاعدة أكبر لدعم البرج الأعلى. أما والدة إيما فتتبادل الأفكار مع طفلتها عندما يتعين عليها الاختيار بين حفل عيد ميلاد أحد الأصدقاء والحفل الموسيقي لأختها الكبرى.

كيف يدعم هذا بناء الإتقان؟ تعتمد عملية الإتقان على قدرتنا على تقييم المشكلات، وتأمل النُّهُج، وتجربة الحلول، وإدارة اندفاعاتنا وعواطفنا لاجتياز الإحباطات الطبيعية. من محاولات طفل الثالثة بناء برج طويل إلى مفاوضات طفل الرابعة مع أقرانه حول اللعبة التي سيلعبونها إلى براعة طفل الخامسة في لعبة الحاسوب خاصته، لا بد لأطفال الروضة أن يديروا أنفسهم إذا كانوا يريدون أن يتقنوا عوالمهم.

بحلول العام السادس من العمر، يأخذ العقل البشري قفزة أخرى إلى الأمام، حيث تتولى الأجزاء المنطقية في الدماغ المسؤولية، ويدخل الطفل سن الإتقان.

المرحلة الابتدائية (٦-٩ سنوات): استكشاف مواطن الشغف

«مرحلة الطفولة الوسطى... إنه وقت الإبداع المعرفي والطموح العظيم، عندما يقترب العقل من حجمه البالغ ويمكنه التركيز على جمع خيوط خدمة الشبكة الداخلية خاصته - أي يصير قادرًا على تنظيم وتضخيم وتحليل عشرات المليارات من المشابك العصبية التي تسمح لخلايا المخ... بالتواصل».
- ناتالي أنجير

في سن السادسة تقريبًا، تبدأ الغدد الكظرية بإغراق الدماغ بهرمون الديهيدرو إيبي أندروستيرون (DHEA) وغيره من الهرمونات، مما يشير إلى بدء عنفوان التكظر، أو مرحلة الطفولة الوسطى. ترتبط التغييرات المصاحبة في الدماغ بقفزة هائلة إلى الأمام في المنطقية، تشمل القدرة على التحكم في الاندفاعات العاطفية والتخطيط وتقييم العواقب. ستستمر هذه القدرات في النضوج حتى سن الرشد، لكن الطفل في عامه السادس يكون أقدر بدرجة ملحوظة على استخدام التفكير المنطقي لإدارة نفسه، مقارنةً بنفسه في السابق. في حين يتوقف الدماغ عن النمو، يحتفظ الجهاز العصبي بمرونته، ويوجِّه نفسه صوب التعلم بجميع أنواعه: القراءة والرياضيات واللغات والمهارات البدنية والموسيقى والقيم وحتى العادات. وبينما ينتقل الدماغ من النمو إلى تنظيم نفسه، يكتسب الطفل مهارات ضبط النفس والعزم التي يحتاج إليها في سعيه نحو الأهداف التي تهمه. على الرغم من أن اهتماماته ستتطور وتتغير على مدى سنوات المراهقة، فإن ثقته باستكشاف مواطن شغفه وإتقانها تتبلور الآن. هذه أيضًا هي السنوات التي يتعلم فيها الطفل

مباهج المساهمة والاستقلالية، إذ يتولى المسؤوليات وأشكال العناية بالذات المناسبة لعمره. السنوات من الخامسة إلى التاسعة هي الفترة التي يبدأ فيها الطفل عَدَّ نفسه قادرًا على الإتقان.

لنرَ كيف يمكن للأبوين تطوير ممارسات نصب السقالات التي نستخدمها منذ مرحلة الرضاعة لتشجيع تطور حس الإتقان لدى الطفل في سن المدرسة.

١. **تقديم نموذج.** صارت دروس إدارة الذات عاطفيًّا و«كيفية فعل الأشياء» التي كنت تقدم نموذجًا لها منذ البداية أكثر تعقيدًا الآن، نظرًا إلى ازدياد تعقد المهارات التي تعلمها طفلك بوضوح، بدءًا من كيفية رفض دعوة لمناسبة اجتماعية إلى كيفية أداء الأعمال المنزلية.

يُعدُّ هذا، أيضًا، وقتًا ممتازًا للبدء عمدًا بعرض قِيمكِ أمام طفلكِ بأكبر قدر من الوضوح: «لقد شعرت بشيء من الغيرة لأن أمًّا أخرى سيتسنى لها أن تصير مدربة كرة القدم، في حين سأتولى أنا دور المدربة المساعدة، لكني أتمتع بروح رياضية، لذلك سأهنئها بصدق. ولأنني أقدِّر قيمة إحسان العمل مهما يكن منصبي، فأنا أتطلع إلى تقديم المساعدة في تدريبات كرة القدم بكل الطرق الأخرى التي أستطيعها».

ما علاقة القيم بالإتقان؟ تُشكِّل القيم نظرتنا إلى العالم وكيف نتعامل فيه. تشمل ما نعتز به مثل التعاليم الروحية، والصفات التي نعتقد أن التحلِّي بها مهم مثل الصدق. بعض القيم - مثل حب التعلم والإنصات إلى دليلنا الداخلي والعمل بجد والمثابرة والفضول والمرح - تسهم بصورة مباشرة في تطور حس الإتقان. ويتعلم أطفالنا القيم من خلال مراقبتهم لما نفعله وتوصلهم إلى استنتاجات حول ما نعتقد أنه مهم في الحياة. بصرف النظر عما نعلِّمه لطفلتنا عن وعي، فسوف تفهم قيمها وتشكِّلها بناءً على ما ترى أننا نفعله. إذا أخبرتها بأن كرة القدم تدور حول المتعة والمهارات والتمرين

والعمل الجماعي (جميع سمات الإتقان)، لكن سؤالك الأول ظل يدور حول مَن ربح المباراة، فسوف تتعلم أن الفوز هو حقًّا ما يهم.

٢. **توفير الأدوات والاستراتيجيات.** إن الانضباط الذاتي الذي صار الدماغ قادرًا عليه في مرحلة الطفولة الوسطى يجعل هذا الوقت مثاليًّا لمساعدة الطفل في تطوير العادات والاستراتيجيات التي سيستخدمها طوال حياته. ضع في حسبانك كلًّا من الأعمال الروتينية – أداء الواجبات المنزلية وكتابة خطابات الشكر – وطرق العيش، مثل المثابرة في مجابهة الصعوبات والاستكشاف الفضولي والنظر إلى العالم نظرة تفاؤلية. تسهم كل تلك العادات في الإتقان.

٣. **التسلسل.** «سنتناول وجبة خفيفة أولًا ثم ننجز الواجب المنزلي، ثم يمكنك اللعب في الخارج، تمامًا مثل كل يوم. دائمًا ما ننهي عملنا قبل اللعب». فضلًا عن مساعدة الطفل في تعلم التنظيم الذاتي وترسيخ عادات مثمرة، يساعده التسلسل على تطوير مهارات «الأداء التنفيذي» الذي يتضمن التخطيط والحفاظ على النظام والمواصلة حتى النهاية وإتمام المهمة وفق معايير معينة. يولد بعض الأشخاص بقدرات أكبر في هذه المهارات، لكن الروتين وغيره من أشكال التسلسل يساعد الطفل على صقل هذه القدرة.

٤. **دعم التنظيم العاطفي.** في حين تختفي نوبات الغضب عادةً ويطويها النسيان ما إن يشق الأطفال طريقهم عبر المرحلة الابتدائية، إلا أننا نستطيع مساعدتهم على شحذ تنظيمهم الذاتي من خلال إشراك وظائف دماغهم العليا. تأمل الطريقة التي يمكن بها إنجاح هذا مع زاك، الذي بدأ صفه الثاني توًّا، ويجد صعوبة متزايدة في إنجاز واجباته

المنزلية. يقاوم الجلوس لإنجازها وكثيرًا ما ينتهي به الأمر إلى الصراخ أو البكاء. يوصي بعض الخبراء الآباء بالانسحاب ببساطة من صراع السلطة هذا، ومنح الطفل مسؤولية إكمال تكليفات المعلم. لكن والدَي زاك يريان أنه بحاجة إلى عون في إدارة المشاعر التي تسبب ثوراته أيما كانت حتى يمكنه الانخراط في دراسته. لن يفيد الانسحاب إلا بتركه وحيدًا من دون دعم. باستخدام الأدوات المذكورة في فصل التدريب العاطفي، كثفا اتصالهما معه باللعب خلال عطلة نهاية الأسبوع لتوطيد ثقته بهما. ثم، في يوم الاثنين، عندما اقترح الأب أكثر من مرة أن يبدأ زاك بإنجاز واجباته المنزلية وراح زاك يقاوم، شاكسه والده بمرح قائلًا: «تعالَ إلى هنا، أنت لا تؤدي الواجبات المنزلية أبدًا، يا فتى، أنت! سننظر في هذا الأمر!». أخيرًا، نظر الأب في عينَي ابنه، وأعلن بلطف مشوب بالحزم: «حسنًا يا زاك. لقد انتهينا من اللعب. حان وقت الجلوس والبدء بالواجبات المنزلية». انفجر زاك ببكاء غاضب. بقي الأب مع زاك وهو يصرخ بأن الواجبات المنزلية غبية وأن معلمه غبي، وأن والده غبي. عندما هاجم زاك أباه قال: «على رسلك، يا رفيق، لا أريد أن تقترب هاتان اليدان القويتان من وجهي. هيًا، سأمد لك يدَي لتدفعهما»، في حين احتج زاك قائلًا: «لا أريد يديك!»، كافح لدفعهما. أخيرًا، انهار زاك بين ذراعَي أبيه، منتحبًا. وبعد خمس دقائق رفع ناظريه إلى الأعلى قائلًا: «أبي، أنا لا أستطيع إنجاز تلك الواجبات. أنا مجرد غبي!».

سواء كان زاك بحاجة إلى عوينات أو إلى بعض المساعدة الإضافية في تعلم القراءة، فإن مشكلة واجبه المنزلي في طريقها إلى الحل. والأهم من ذلك، أنه تعلم كيف يواجه العواطف التي تعوق تقدم كل طفل بين حين وآخر. مع مرور الوقت، سيصير مرتاحًا مع مشاعره إلى درجة تمكنه من السماح لها بالعبور، وتخطي الصراع، ومواجهة

مخاوفه. إن مواجهة مخاوفنا أمر ضروري لحل مشكلاتنا ولاكتساب الثقة العاطفية اللازمة للإتقان.

٥. **التذكير.** لأننا نرى أن أطفالنا صاروا قادرين على ما هو أكثر بكثير، نتوقع منهم المزيد. لذلك، غالبًا، ما تُحبطنا حاجتنا المستمرة إلى التذكير. ينبغي أن تضع في الحسبان أنه ما من سبب يدعو طفلنا إلى مشاركتنا أولوياتنا. نحن نعلم أن الأسنان لا بد أن تُغسل كل يوم، لكن في أي لحظة، ستحمل مخططاته عشر أولويات منافسة أكثر جاذبية وتبدو أشد إلحاحًا بالنسبة إليه. إن كان لديكِ طفل يطور عادات راسخة بسهولة، فقد لا تضطرين إلى تذكيره بالأعمال الروتينية مثل غسل الأسنان أو تعليق سترته، لكنك أيضًا ستجدينه أقل مرونة حينما يتعلق الأمر بالتغيير. ماذا عن أغلب الأطفال؟ إنهم يحتاجون إلى تذكيرات صبور لفترة طويلة حتى تترسخ عاداتهم. ونظرًا إلى أن ذلك يُعدُّ جزءًا من مسماكِ الوظيفي، فحريٌّ بك العثور على طريقة لتقبُّله والاستمتاع به، بدلًا من الاستياء منه.

٦. **التشجيع.** تزداد صعوبة منح الملاحظات المفيدة مع زيادة تعقد أطفالنا. تأمل كيف سيستجيب أغلبنا لهذا التساؤل الشائع من طفلته البالغة من العمر ست سنوات:

زوي: انظري يا أمي! هل تعجبكِ رسمتي؟
الأم: أحب رسمتكِ!
زوي: حقًّا؟ هل تعجبكِ أشجاري؟
الأم: إنها رائعة!
زوي: [تتأملها] يبدو ذلك... إنها غابة تخص ساحرة.

الأم: مدهش.
زوي: هل يمكننا تعليقها؟
الأم: بالتأكيد، بعد أن أنتهي من الطهي.
زوي: حسنًا... سأرسم واحدة أخرى.

تقضي زوي دقيقتين في إنتاج نسخة أقل تفصيلًا من رسمتها الأولى.

زوي: أمي، انظري! هل تعجبك هذه؟
الأم: إنها رائعة!
زوي: [تتأمل رسمتها في إحباط] إنها لا تعجبني... ليست جميلة.
الأم: بل هي جميلة بالطبع! لا تقولي هذا!
زوي: هل أنا رسامة ماهرة؟
الأم: بالطبع يا عزيزتي، إنكِ رسامة رائعة! هل تريدين رسم المزيد ريثما أنهي العشاء؟
زوي: لا... لقد تعبت من الرسم. أشعر بالضجر... هل يمكنني مشاهدة التلفزيون؟

تحاول والدة زوي جاهدة الإطراء بابنتها، ومنحها ملاحظات إيجابية. لكن ما الذي تعلمته زوي؟ تعلمت أنها، في كل مرة، تخربش فيها لوحة على عجل وتريها لوالدتها، يمكنها ضمان شعور لحظي بالرضا من إطراء والدتها، وليس بالضرورة شعورًا بالرضا تجاه عملها. وتعلمت أنها لا تستطيع الوثوق بحكمها الشخصي، ستقرر والدتها بحُسن نية ما إذا كان عملها جيدًا بما يكفي. وتعلمت أن أمها مشتتة إلى درجة تمنعها من مناقشة العالم الداخلي (الذي هو غابة الساحرة في هذه الحالة)، الذي يلهمها أو يقلقها. وأنه على الرغم من

أن لديها شكوكًا حيال أشجارها، تعتقد أمها أنها رسامة بارعة – ربما لا تعرف أمها ما يكفي لمساعدتها؟ صارت تشتبه سرًّا في أنها لا تستطيع رسم الأشجار، ولا تعرف كيف يمكنها التعلم، لذلك ربما يجدر بها ألا تحاول حتى، الأمر الذي سيخلق فقط مزيدًا من البراهين على عجزها. إن الضغط الواقع عليها للحفاظ على سُمعتها بوصفها «رسامة ماهرة» يقوض بالفعل اهتمامها بالرسم. بالطبع تفعل والدة زوي ما كان ليفعله معظمنا، تحاول جاهدة تشجيع ابنتها. إنها فخور بموهبة طفلتها الفطرية، التي تبدو حقًّا غير عادية. سوف تُصدَم لو أدركت أنها تقلل من اهتمام طفلتها الناشئ بالفن. من سوء الحظ، يبدأ الأطفال الذين لا يكتسبون ثقة بقدرتهم على الإتقان بالإحجام عن الاستكشاف والممارسة، ويلتمسون العزاء في السعي الضحل نسبيًّا (والأقل إرضاءً) إلى الترفُّه أمام الشاشات، كما فعلت زوي هنا عندما قررت التوقف عن الرسم ومشاهدة التلفزيون.

لنقارن هذا بالملاحظات الأكثر مراعاةً التي استخدمتها والدة جريس:

جريس: انظري يا أمي! هل تعجبكِ رسمتي؟

الأم: لاحظت أنك تعملين منذ وقت طويل على تلك الرسمة! حدِّثيني عنها.

جريس: إنها غابة تعيش فيها ساحرة.

الأم: يا للروعة!

جريس: إنها ساحرة شريرة، لكن إذا بقيتِ على الطريق الممهد فلن تتمكن منكِ.

الأم: هناك إذن طريقة للبقاء سالمين في الغابة؟

جريس: نعم، انظري، ها هو ذا الطريق.

الأم: هذا مريح. هل الساحرة مخيفة؟
جريس: بالطبع، إنها ساحرة. هل أعجبتك؟
الأم: لقد أحببت مشاهدتك تعملين عليها لأنك كنت تركزين بشدة، وبدا أنك تستمتعين بها. هل تعجبك أنت؟
جريس: يعجبني الطريق. من السهل اتباعه والبقاء آمنة. لكن الأشجار لا تبدو صحيحة. لقد رسمت قممًا مستديرة فحسب. من الصعب رسم الأشجار.
الأم: نعم... يمكن أن تكون الأشجار صعبة... الكثير من الرسامين يقضون حياتهم كلها في التدرب على رسم الأشجار. لنلقِ نظرة على بعضها في المرة التالية التي نزور فيها المتحف، اتفقنا؟ لنتفحص كل الطرق التي رسم بها مختلف الفنانين الأشجار. لا بأس برسمها بأي طريقة تريدين. ويمكنك تجربة طرق مختلفة.
جريس: حسنًا. سأرسم لوحة جديدة وأتدرب على رسم الأشجار.
الأم: [تبتسم] أحب استمرارك في التدرب على الأمور التي تريدين إجادتها!

ماذا تعلمت جريس؟ تعلمت أن أمها تقدِّر «التركيز الشديد» والاستمتاع بالعمل على شيء ما، وأن أمها مهتمة بساحرات عالمها الداخلي، وأن أمها تقدر العمل الذي تؤديه، لكن جريس هي من تقيِّمه، وأنه حتى البالغون المهرة يتدربون، وأن لعملها علاقة ما بعملٍ معلق في أحد المتاحف، وأنها تستطيع أن تجرب طرقًا مختلفة، وأن تفعل الأمور بالطرق التي تريدها، وأن الإكثار من التدرب هو خيارها، لكنه سيمنحها النتائج التي تريدها في عملها، وأنها تستطيع أن تجد البهجة في البوح بعالمها الداخلي من خلال

العملية الإبداعية. تصل جريس إلى مواهبها الفريدة، وتصقلها، وتستمتع بعملية مشاركتها مع العالم. إنها في طريقها إلى تطوير روح الإتقان.

مبادئ الإتقان

التشجيع على الإتقان

يتحفز الأطفال لتحقيق الإتقان عندما يختبرون متعة السعي وراء أحد الاهتمامات والتغلب على التحديات الحتمية المتمثلة في إتقانه. إلى جانب الاحترام والحب غير المشروط ونصب السقالات، كيف تساعد طفلك على اكتشاف بهجة الإتقان؟

- **ادعم قيمة البهجة في حد ذاتها.** لا يدور الإتقان، في الأساس، حول تحقيق الإنجازات، بل حول بهجة الاستكشاف والتعلم، تلك التي تمنح الطفل الدافع للاستمرار في التدرب بما يكفي لإتقان شيء ما. أما الكدح فيعرقل مسار البهجة التي يحتاج إليها الأطفال لتحقيق الإتقان. إذا كانت تهوى السباحة، دعها تسبح، ادعمها في سباحتها - لكن لا تبالغ في اهتمامك بتدريبها على الألعاب الأولمبية وإلا ستنزع كل البهجة منها. اتبعِ خطاها.

- **ادعم قدرة طفلتك على التأثير في العالم.** ينبع إحساس القوة الضروري لتحقيق الإتقان من شعور الطفلة بأن لها تأثيرًا في العالم. «إذا وقفت على المقعد، يمكنني الضغط على مفتاح الضوء وإضاءة الغرفة!». يستشعر جميع الأطفال حدودًا منطقية لقوتهم («لا يمكنني إيقاف

المطر، ولا حتى أمي تستطيع ذلك»)، لكن كلما زادت فرص طفلتك لإحداث فرق في العالم زاد شعورها بأنها قادرة.

- **أعِنها على بناء الثقة بتركها تتعامل مع التحديات السهلة في حضورك.** معرفتها بأنك إلى جوارها تمنحها الثقة. إذا أنجزت الأمر نيابةً عنها أو تدخَّلت لتُريها الطريقة، فأنت توحي ضمنًا بأنها ليست قادرة بما يكفي لفعله بصورة صحيحة، أما إذا تركتها تنجز الأمر كله اليوم فسوف يزداد حماسها، وترغب في مواصلة التدرب حتى يمكنها فعله بصورة أفضل في المستقبل.

- **امدحي الجهد، لا النتائج.** «رائع! لم تستسلمي!» أو «كدتِ تفعلينها!». بالطبع، لن يكون «منتجها» مثاليًّا. إنها طفلة. وحتى إن كان ما أنتجته عظيمًا، فالغاية ليست المنتج على الإطلاق - أنتِ لا تريدين لها أن تنام على أمجادها وتكتفي بما حققته في سن السادسة، ولا حتى في السادسة عشرة، بل إن هدفك أن تستمر في المحاولة والتدرب والتحسن، وتعلم أن العمل الجاد يؤتي ثماره في رضاها نفسه.

- **علميها تشجيع الذات.** كما تقول بيجي أومارا مؤسِّسة مجلة «الأمومة»: «الطريقة التي نتحدث بها إلى أطفالنا ستصير صوتهم الداخلي». رددي الشعارات لتشجيع طفلتك كلما ساءت الأمور. «بالمران يأتي الإتقان» و«إن لم تنجحي، حاولي، ثم حاولي مرة أخرى!» و«أظنني أستطيع، أظنني أستطيع!» جميعها أقوال مأثورة عريقة لأنها تجدي نفعًا في أوقات الإحباط. عندما تستنفد ابنتك كل ما لديها من حيل، وتخور قواها، تحتاج إلى صوت داخلي تلقائي مريح يشجعها ويحفزها. وإلا

فسوف يعلو صوت الانتقاد القاسي، الذي تستحثه خيبة الأمل. لقد ثبت أن هذا النوع من حديث الذات يحسن قدرتنا على إتقان التعامل مع المهام الصعبة، على عكس التعليقات المحقِّرة للذات التي يطلقها الكثير منا تلقائيًا.

- **ادعمها في استكشاف مواطن شغفها.** يتحمس الأطفال مثلهم مثل بقية الناس عندما يسعون وراء الشيء الذي يهمهم، وليس الهدف الذي نضعه لهم. ويكتشف الأطفال مواطن شغفهم من خلال الاستكشاف الذاتي، الذي يمكن أن يبدو للبالغين مثل إضاعة الوقت. ستتغير مواطن شغفه بمرور الوقت، لكنها تستحق احترامك على الدوام. إنها مهنته. إذا أردت له أن يأخذ زمام المبادرة ولا يحتاج إلى انخراطك المستمر، ادعمه في اهتماماته.

كيف يكتسب الأطفال المرونة

في الأجيال السابقة، غالبًا ما كان الآباء يُنصحون بالتراجع وترك طفلهم يكتشف طريقه، بدلًا من «تدليله». كان أسلوب «إما أن تسبح وإما أن تغرق» هو الدافع الذي حدا بالعديد من الأطفال إلى السباحة على طريقة الجراء، لكنني أشك في أن يمنح الغرق الوشيك أي إنسان البهجة التي يحتاج إليها لتطوير إتقانه كسباح أولمبي.

ومن ناحية أخرى، على الرغم من أن نزوع أغلب الآباء المحبين للتدخل بسرعة وإصلاح الأمر قد يحول دون معاناة طفلنا من شعور الألم، فإنه أحيانًا قد يحول أيضًا دون اكتسابه سعة الحيلة الضرورية لتحقيق الإتقان.

فما الحل الوسط الذي يتيح المرونة إذن؟

- **قدِّر قيمة النضال كتجربة تعليمية.** لا شيء سلبي في النضال. هكذا ننمي عضلات الإتقان والثقة التي تعيننا على التصدي للعقبة التالية.

- **لا تهيئ طفلك للفشل.** انصب له السقالات لإعانته على النجاح. هل يجدر بك أن تتدخل عندما يلوح لك فشله في المستقبل أم تتركه «يتعلم درسًا»؟ قرار صعب دائمًا. إنقاذ الأطفال يمكن أن يمنعهم من تعلُّم دروس مهمة. لكن الطفل الذي يرى أبويه واقفين موقف المتفرج تاركين إياه للفشل يشعر بأنه غير محبوب. وبدلًا من تعلُّم أنه كان حريًّا به أن يتدرب على عزف المزمار، أو قراءة الإرشادات المكتوبة على أدوات العلوم، يتعلم أنه ليس ذكيًّا كفايةً، ولا موهوبًا كفايةً، ولا ماهرًا كفايةً - وأن أبويه لا يعبآن به كفايةً لمساعدته على اكتشاف الأمر.

- **ادعم ولا «تنقذ».** إذا توليت مشروع مسابقة العلوم في الليلة التي تسبق موعد تسليمه، فذلك أسوأ من الإنقاذ، لن يتعلم ابنك فقط أنك ستخرجه من ورطته إذا استهتر وأضاع الوقت، بل سيتعلم أيضًا أنه عاجز. لكن إذا ساعدته خطوة بخطوة على تنظيم أفكاره وعمله، وقاومت في الوقت ذاته رغبتك في تحسين المشروع بنفسك، فسوف يكمل المهمة، بفخر عظيم، بعد أن تعلَّم بعض الأمور عن كيفية التخطيط لمشروع معقد وتنفيذه.

- **ساعدي طفلك على التعلم من إخفاقه.** ثمة اعتقاد خاطئ شائع يقول إن الأطفال يكتسبون المرونة عن طريق الفشل. الواقع أن الأطفال الذين يفشلون كثيرًا، ولا يرون مخرجًا يتعلمون أنهم عاجزون عن الفوز. لا يكتسب الأطفال المرونة إلا بنجاحهم في قهر الفشل، وهو

ما يتطلب إدراك أمرين: «أعلم ما ينبغي فعله لتجنب الفشل في المرة المقبلة، ويسعني فعله» و«أستطيع التعامل مع ما سيحدث، أيًّا يكن!».

- **تعاطفي مع طفلتك عندما يعتريها الإحباط.** نعم، يحتاج الأطفال إلى اختبار خيبة الأمل والبكاء ثم إدراك أن الشمس تشرق في اليوم التالي - لكن هذه العملية لا تؤتي أفضل ثمارها إلا بدعمٍ وافر من الوالدين. ذلك الأساس المتين النابع من معرفة أنكِ إلى جوارها دائمًا، إلى جانبها، هو ما يسمح لها بالمخاطرة بالوقوع في خيبة الأمل والخروج من الجانب الآخر - بتعبير آخر، اكتساب المرونة.

إبداء تعليقات بنّاءة

يحتاج أطفالنا إلى تأييداتنا الإيجابية بصورة مستمرة إلى حدٍّ كبير. أرى أحيانًا أن الأطفال هم أشبه بكاشفات إشعاع صغيرة، تحلل أمزجتنا باحثة عن موافقتنا الحماسية على حبهم وحمايتهم. ونظرًا إلى أن بقاءهم يعتمد على التزامنا المتواصل تجاههم، فإن تأييداتنا الإيجابية المستمرة هي في الواقع أشبه ببوليصة تأمين متجددة.

بيد أن منح طفلنا تيارًا مستمرًّا من الحب غير المشروط الذي يحمل رسالة موافقتنا لا يعني أن نمدحه. الواقع أن مديح الأطفال بصورته التي اعتدناها لا يُعدُّ غير مشروط على الإطلاق. المديح التقليدي - «أحسنت!... أنا فخور بك!... رسمة جميلة!» - يقيِّم طفلنا وفق المعايير التي نحددها. وتشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يتلقون هذا النوع من المديح كثيرًا يخلصون إلى أن هناك مَن يقيِّم أداءهم باستمرار. يقل شعورهم بالثقة حيال التعبير عن أفكارهم وآرائهم، قلقين مما إذا كانوا سيرقون إلى تطلعاتنا. وبدلًا من الاعتزاز بسلوكهم وإنجازاتهم، يبحثون عن التأييد في الخارج.

إن المديح يقتل البهجة التي نجدها في إنجازاتنا الخاصة، ويجعلنا معتمدين على الصدقات العاطفية من الآخرين.

وربما الأسوأ أن المديح لا يفلح إلا عندما تكونين حاضرة لتقديمه. على سبيل المثال، الأطفال الذين يُمدحون على المشاركة يبدأون بتقليل أعمال المشاركة ما لم يكن الكبار يشاهدون، لأنهم فيما يبدو تعلموا من المديح ألا أحد في كامل قواه العقلية سيشارك الآخرين بدافع من طيبة قلبه.

والأكيد أيضًا أن منح الأطفال المكافآت يحرمهم من المتعة الكامنة في إنجازاتهم. على سبيل المثال، الأطفال الذين يتلقون المال مقابل العلامات الجيدة لا يعودون يستمتعون بالتعلم، وإنما يطاردون مسعى هدفه الوحيد هو المكافأة المالية، حتى إلى درجة الميل إلى الغش. لذلك ليس من المستغرب أن تكون للمديح التأثيرات نفسها، نظرًا إلى قوته كمكافأة. الأطفال الذين تلقوا المديح لتناولهم الخضراوات يتعلمون أن الخضراوات ليست لذيذة بطبيعتها، والأطفال الذين تلقوا المديح للقراءة يتعلمون أن القراءة ليست مجزية بطبيعتها - السبب في كلتا الحالتين هو أنك «لا بد أن تتلقى مكافأة لفعل ذلك». والمفارقة، بالتالي، هي أن المبالغة في المديح تجعل احتمالية حدوث السلوك الذي يكافأ بالمديح أقل!

لكن هذا لا يعني أنك لا تستطيع تأييد طفلك باستمرار وبشكل إيجابي بهيج. في الواقع، يحتاج طفلك إلى هذا التأييد ليُزهر. ومفتاح ذلك هو التقدير الإيجابي غير المشروط - ملاحظة طفلك وتأييده وتأييد نشاطاته وشخصه وحبك له - عوضًا عن تقييمه بمديح مشروط.

فلنرَ كيفية تطبيق هذا على أرض الواقع من خلال تأمل الطريقة التي يمكننا بها الاستجابة لطفلنا الذي يعمل على حل أحجية. وجد الباحثون مرارًا أننا إذا أخبرنا الطفل كم هو ذكي لحله الأحجية، فسوف يُعرض عن الأحاجي الأصعب. هو بعد كل شيء لا يرغب في المخاطرة بأن تراه غير ذكي. إنه يعلم جيدًا أن الأذكياء لا تعجزهم الأحاجي. لذا، فإن المديح حسن النية

يمكنه، بسهولة، أن ينتج طفلًا يتجنب المواقف التي قد لا يبدو فيها ذكيًّا، مثل تعلم أشياء جديدة قد يضطر إلى بذل جهد فيها.

بدلًا من تصنيف طفلنا أو تقييمه، ماذا لو تواصلنا معه ببساطة، مستخدمين تعاطفنا، ورغبتنا في الحضور الكامل بصحبته ومشاهدته، والبهجة التي نجدها في علاقتنا؟ ماذا يمكننا أن نقول؟

- «أنت تحب حل تلك الأحجية حقًّا.. لقد بدأت بها مرة أخرى اليوم». (تعاطف مع مشاعره).

- «أنت تجرب كل القطع المختلفة لترى أيها تناسب هذا المكان». (لاحِظ ما يفعله، الأمر الذي يساعده على الشعور بأنه مرئي وقيِّم. في هذه الحالة، نحن نصف أيضًا الاستراتيجية التي نراه يستخدمها، مما يساعده على أن يصير أكثر وعيًا بما يفعله، وهكذا يستطيع تقييم ما إذا كانت تلك الاستراتيجية بعينها فعَّالة).

- «أحب حل الأحاجي معك!». (أخبِره باستمتاعك بمشاركته مهمة أو مشروعًا).

- «هذا محبط، أليس كذلك؟ لكنك كدت تفعلها!». (التشجيع الفعَّال. وعلى العكس من ذلك، إن أريناه الحل، فنحن نوحي له بأنه لا يستطيع اكتشاف الأمر بنفسه، مما يقلل ثقته بها).

- «لقد فعلتها! لقد وضعت كل القطع في أماكنها المناسبة! لا بد أنك فخور بنفسك!». (نحاكي ابتهاجه بإنجازه، لكن لاحِظ أننا لا نخبره بأننا فخورون به، الأمر الذي يوحي بأن الفخر به هو أمر

يمكننا أيضًا حجبه. بدلًا من ذلك، نعمل على تمكينه من خلال الاعتراف بأن الفخر بنفسه هو أمر يخصه وحده، وهو أمر يمكنه بذل جهد لإحداثه).

ماذا عن قول: «إنك تعمل بدأب حقيقي لحل تلك الأحجية»؟ هذا حكم نابع من قِيمنا بشكل واضح - نحن نخبره بأننا نظنه أمرًا جيدًا، ولا سيما إذا كنا نعلِّق عليه كثيرًا. ستلاحظ أن كل خيار نتخذه تقريبًا بشأن ما نقوله لطفلنا ينقل إليه قيمنا بشكل خفي. ولهذا السبب، لا أعتقد أن من الممكن أن نكون موضوعيين تمامًا في تعليقاتنا، ولست متأكدة حتى من أنها فكرة جيدة. فنحن، بعد كل شيء، مرشدون لأطفالنا، وثمة قِيم نريد أن ننقلها إليهم. بالنسبة إليَّ، أن نستمتع بالعمل الجاد وأن نبلي فيه بلاءً حسنًا هي إحدى تلك القِيم.

في الواقع، تقول البحوث إننا حينما نعقب على مجهودات الأطفال - «أنت تعمل بجد على ذلك» - فإنهم يعملون بجد أكبر، ويجدون مزيدًا من المتعة في المهمة، ويطالبون بمهام أصعب. ظني أن ذلك لأن الأطفال يرغبون بشدة في أن يكونوا ناجحين، وأن يتقنوا التعامل مع كل ما يصادفونه. عندما يلاحظون السلوكيات التي تجعلهم أكثر نجاحًا في أنشطتهم المختارة، يُرجَّح أن يختاروا فعل المزيد من تلك السلوكيات.

لكن لعلك لاحظت أننا نترك طفلنا يقرر بنفسه إن كان هذا سلوكًا يريد تكراره، فنحن لا نقول: «أنتِ فتاة جيدة لأنك تعملين بدأب شديد». لأن ذلك يوحي، ضمنًا، بأنها ستكون فتاة سيئة إن أرادت أن تأخذ قسطًا من الراحة، الأمر الذي يمكن (إن تكرر كثيرًا خلال مرحلة الطفولة) أن يهيئها لحياة من إدمان العمل لا تستطيع فيها الاعتناء بنفسها، بل هي تلاحظ بنفسها، بدلًا من ذلك، الصلة بين تركيزها المستمر (الذي علقنا عليه) ونجاحها في حل الأحجية. هي مَن تقرر كيفية استخدام تلك المعلومة. يُعدُّ تعليقنا تمكينيًّا بفضل كونه ملاحظة محددة («أنت تعملين بدأب») وليس ملاحظة تقييمية

أو عامة («أنت فتاة جيدة لأنك تعملين بدأب» أو «أنتِ تعملين بدأب شديد دائمًا»).

أما زلت تتساءل عن الفرق بين المديح والتقدير؟ إن الأطفال، مثل سائر البشر، يحتاجون إلى الشعور بالملاحظة والتقدير. تحتاج طفلتك إلى سماع مشاعرك الحقيقية، الخطر يكمن في أن تصل إليها رسالة مفادها أنها لن تكون جيدة كفايةً إلا إذا فعلت الأمور على طريقتك.

- **المديح يقيِّم:** «أنت فتى جيد، لأنك تساعدني على حمل البقالة».

- **التقدير عبارة تتضمن ضمير «أنا» تعبر عن حقيقة مشاعرك،** وتمكِّن طفلك من خلال إخباره بتأثير أفعاله فيك، ومن خلال شكره: «شكرًا لمساعدتي على حمل البقالة... أحب المساعدة التي أتلقاها منك لدى عودتي إلى المنزل متعبًا بعد التسوق».

كيف تتجنب أسلوب التحليق الجوي في التربية (الهليكوبتر)

«لماذا يجب على الكبار تولي كل شيء بأنفسهم؟».

– أحد أطفال الروضة في سن الخامسة

ما المقصود بالأم أو الأب الهليكوبتر؟ إنه الشخص الذي يفوقك في التحويم والتحليق.

لست أمزح، لا أحد يحاول أن يكون أحد الآباء الهليكوبتريين. لكن التربية أصعب مهمة في الوجود، لذلك يستسلم أغلبنا للهوس أحيانًا. ونريد أن نكون متجاوبين مع احتياجات طفلنا، فيصعب علينا اتخاذ القرار أحيانًا. المفارقة هي أن أغلب النواحي التي نبالغ فيها بوصفنا آباءً تدمر في الواقع النمو الصحي لأطفالنا.

ألن يكون لطيفًا أن نحظى بإطار إرشادي يوضح لنا الفرق بين ما يُعدُّ مناسبًا وما يُعدُّ تحليقًا؟ بلى. أثبتت عقود من البحث ما يحتاج إليه الأطفال ليصيروا بالغين سعداء ومرنين وواثقين. الواقع أن ميلنا إلى التحليق لا ينبع في العادة من قلقنا على أطفالنا، وإنما من مخاوفنا الخاصة. فيما يلي بعض الترياقات لمساعدة حتى الآباء الذين ثبت تحويمهم في تجنب الأخطاء الأكثر شيوعًا التي يسببها القلق:

المبالغة في الحماية

في حين أن الطقطقة بلسانك في قلق بينما يتسلق طفلك هيكل اللعب قد تُشعرك بتحسن، إلا أنها تشل ثقة طفلك. اكتفِ بسؤاله إن كان يُبقي نفسه سالمًا، ثم تابِعه. تنفَّس، وابتسِم، واهتف: «رائع، انظر إلى نفسك!». إذا سقط، فسوف تكون هنالك للإمساك به - ذلك هو ما شجعه على المحاولة بعد كل شيء.

المبالغة في رد الفعل

عندما نقلق، عادةً ما نشعر بحاجة مُلحة إلى فعل شيء ما. ذلك يخفف من قلقنا، لكنه لا يمنح طفلنا بالضرورة ما يحتاج إليه. لذلك، فإن التدخل الأول ينبغي دائمًا أن يكون الوعي بعواطفنا الخاصة وتنظيمها. وقد ندرك بعدها أن ما يحتاج إليه ابننا بالفعل هو بعض من تمثيل الأدوار معنا ليتعلم كيفية التعامل مع مدربه لكرة القاعدة، بدلًا من رفع سماعة الهاتف ومحادثة المدرب بأنفسنا.

المبالغة في السيطرة

لا أحد يريد أن يكون الأب الذي يولي نجاح ابنه في كرة السلة اهتمامًا أكبر من الذي يوليه ابنه، أو الأم التي تعيش حياة الشهرة من خلال ابنتها. هذا

مثير للشفقة. لكنْ كلٌّ منا يواجه نماذج أبسط من فرط السيطرة على طفله، والتي تبدأ في الغالب من التدريب على «النونية»، وتستمر حتى الكلية. هل تشعرين بالحاجة إلى ضبط الأزرار الخاطئة في ملابس طفل في سن الروضة؟ هل تدعم اهتمامات ابنك ذي السنوات الست في كرة القدم لكنك تعدُّ رسمه طفوليًّا؟ هل تسمحين لطفلك ذي السنوات التسع بالتخلي عن تعلم البيانو؟ حياة من هذه على أي حال؟

المبالغة في جدولة المواعيد

يمنح الوقت غير المنظم للأطفال فرصة التخيل والابتكار والإبداع. إن أبقيناهم مشغولين أكثر مما ينبغي بالأنشطة المنظمة أو بالترفيه أمام الشاشات، فلن ينصتوا أبدًا لاختلاجات قلوبهم، تلك التي قد تسوقهم إلى دراسة الحشرات على الرصيف، أو صنع وحش من الطين، أو تنظيم أطفال الحي لتصوير فيلم. هذه النداءات النابعة من قلوبنا هي ما تقودنا إلى مواطن الشغف التي تجعل الحياة ذات معنى، وهي في متناول أيدينا منذ نعومة أظفارنا، إن أخذنا الوقت الكافي لاستكشاف عوالمنا الداخلية.

المبالغة في التحفيز

حسنًا، أنت ترغب في أن يذهب طفلك إلى «هارفارد». لكن بأي ثمن عاطفي؟ الأطفال يتعلمون من خلال الاستكشاف واللعب ذي الدوافع الذاتية، الذي هو أساس الإبداع والسعادة طوال العمر. ربما تمتلئ فخرًا إذا تعلم طفلك القراءة في سن الرابعة، لكن البحوث أثبتت أن الأطفال الذين يخضعون لبرامج الروضة المبنية على اللعب يبلون بلاءً أفضل بكثير من الناحية الأكاديمية مقارنةً بالأطفال الذين يرتادون الروضات الأكاديمية. وبالمثل، الضغط على طفلتك للحصول على أعلى الدرجات في الصف الثالث لمساعدتها في تحسين فرص دراستها الجامعية يقلل، بشكل شبه

مؤكد، من فرصها في السعادة في الحياة. وإن كانت تشعر بالخزي أو أنها ليست جيدة كفايةً، فأنت توقع بها ضررًا بليغًا.

هل لاحظت أن المبالغة في الرعاية ليست على القائمة؟ ذلك لأن لا وجود لشيء يُدعى «المبالغة في الاتصال والدعم والحب». ينبع أسلوب التحليق من الخوف. وتنبع الرعاية من الحب. كل اختيار نتخذه، هو في جوهره خطوة إما نحو الحب وإما نحو الخوف. فلنختَر الحب.

ماذا لو أن لديك طفلًا لا يكتسب الإتقان بشكل طبيعي؟

يولد البشر فضوليين، لأن التعلم يزيد من فرصة بقائهم على قيد الحياة. وللسبب نفسه، صُمم البشر للسعي وراء الأهداف، حيث تحفز «مطاردة» المكافآت إنتاج الدوبامين في المخ. لذلك يبحث صغار البشر بطبيعتهم عن الإتقان مما يعني أنهم يستكشفون، ويتعلمون، ويتدربون، ويستمتعون بتحسنهم في فعل الأمور. أحيانًا ما يخبرني الآباء بأن طفلهم كسول أو منعدم الحماس، لكنني لا أصدق بوجود شيء يدعى «طفلًا كسولًا». فمن خلال محادثة قصيرة، عادةً ما يتكشَّف أمامنا سبب واحد أو أكثر أشد عمقًا وراء افتقار الطفل إلى الحماس، كالآتي:

- يواجه الطفل صعوبات في التعلم.
- يتوقع من الطفل فعل شيء لا يجده ممتعًا على الإطلاق، لكنه مجبر على فعله، مثل دروس البيانو.
- الطفل عالق في صراع سلطة مع أبويه، ويقاوم بكل طريقة ممكنة.
- فقد الطفل اتصاله بأبويه، وصار عالقًا في مدار أقرانه، الذين يثنونه عن التعليم أو الأهداف الوالدية الأخرى.
- الطفل مكتئب.

- الطفل محب للكمال أو قلق أو خائف من ارتكاب أخطاء.
- لا تقدِّر الأسرة اهتمامات الطفل الطبيعية وتثبطها (على سبيل المثال، لا يلقى شغفه الرياضي تقديرًا في أسرة محبة للكتب، أو العكس).

في أيٍّ من هذه الحالات، ستساعد أفكارنا **الثلاث الكبيرة - تنظيم النفس، وتعزيز الاتصال، والتدريب وليس السيطرة** - الأمهات والآباء في دعم أطفالهم للعثور على حلٍّ شافٍ لجميع الأطراف. وتبقى الخطوة الأولى أن يفك الأبوان عقدة القلق لديهما (التنظيم الذاتي) حتى يمكنهما التوقف عن مفاقمة الضغط الذي يشعر به طفلهما بالفعل. وسوف يسمح توطيد الاتصال دائمًا للطفل ببدء معالجة إزعاجاته من المسألة، وسوف يمده على الأرجح بالدافع اللازم لملاحقة الأهداف المهمة لأبويه، مثل أن يبلي بلاءً حسنًا في المدرسة. أما التدريب وليس السيطرة، فسوف يساعد الأبوين على دعم الطفل لاستكشاف اهتماماته الخاصة. إن طُلب من الطفل إتقان شيء لا يأتيه بالفطرة، وغير قابل للتفاوض - مثل العمل المدرسي - فسوف يتحتم على الأم عادةً أن تفكر خارج الصندوق بشأن ما يحتاج إليه طفلها للإتيان بحل مبتكر لموقف صعب.

لنتأملِ الطريقة التي يمكننا بها أن ندعم طفلًا صعب المراس لتطوير إتقانه المدرسي. كان هنري دائمًا أكثر من اللازم - أكثر نشاطًا، أكثر حيوية، أكثر إلحاحًا، أكثر تحديًا. قال والداه مازحَين إن عقله لا يعمل مثل عقول الأطفال الآخرين - وإن لديه بعض ومضات البرق الإضافية بداخله. بدا أن إبقاءه على المسار الصحيح لإنجاز المهام أمر مستحيل. بيد أن هنري كان، أيضًا، لطيفًا وحنونًا، لذلك وجدت معلمته في الروضة نفسها مفتونة به على الرغم من ميله إلى الركض في أنحاء القاعة ونسيان ما طالبت الأطفال بفعله. ومع ذلك، لم يلبث أن أصاب الإحباط معلمه في الصف الأول، واقترح تقييم هنري لـ«اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه» (ADHD).

قرر والدا هنري تأجيل إعطائه الدواء الذي أوصى به الطبيب، والعمل بدلًا من ذلك بشكل مكثف مع هنري في المنزل مدة عام. كان والده شون قد عانى هو الآخر «اضطرابَ فرط الحركة وتشتت الانتباه»، الذي أفضى إلى سلسلة من التجارب المدرسية التي قوضت حبه الفطري للتعلم. صادف أن كان شون في ذلك الحين في فترة تنقُّل بين الوظائف، فقرر استغلال الفرصة لتكريس نفسه لتعليم هنري منزليًّا لبقية العام وتدريبه في الوقت نفسه على كيفية التعامل مع أعراض «اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه».

ركز شون في البداية على تعزيز اتصاله بهنري من خلال اللعب الخشن والتعانق والتعاطف في الأوقات التي ينزعج فيها طفله. أمدَّ ذلك هنري بالدافع للرغبة في إرضاء والده من خلال بذل الجهد الجهيد المتمثل في التركيز على الدراسة. جلس شون مع هنري ليعلمه القراءة والحساب، متتبعًا خطى ابنه، ومثيرًا حماسه، ومدربًا إياه كلما تعثر. وبعد أن قرأ أن كثيرًا من الأطفال المصابين بـ«اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه» هم متعلمون حركيون، يواجهون صعوبة في التعلم بالأساليب السمعية والبصرية المعتادة في الفصول الدراسية، حث شون هنري على التحرك في الأرجاء خلال التعلم. اكتشف هنري أنه عندما يقفز الحبل في أثناء تهجئة الحروف أو جمع الأرقام معًا، يتذكر على نحو أفضل. جربا كذلك مختلف الهياكل والأدوات حتى صار هنري أكثر ارتياحًا في تنظيم نفسه، وتمكَّن حتى من العمل بشكل مستقل في بعض الأحيان.

لاحظ شون أن هنري كان يتحمس بصفة خاصة لمشروعات الهندسة والبناء. كان إذا عمل عليها كأن هنالك دافعًا يدفعه إلى التحلي بمزيد من الصبر والحرص. لذلك أبقى شون تركيز عملهما الأكاديمي على تلك المشروعات، مستخدمًا إياها لتدريس الرياضيات والقراءة والتاريخ. لقد وجد مدخلًا إلى دافع هنري للإتقان، وأثيب كلاهما برؤية مهارات هنري الأكاديمية تتخطى مستوى الصف.

جرب شون أيضًا طرقًا أخرى لدعم هنري في إدارة نفسه. عثر على مركز يوفر تقنية الارتجاع البيولوجي وألعاب الفيديو لتطوير مهارات الانتباه لدى هنري، فضلًا عن استشاري نفسي لتدريب هنري على المهارات الاجتماعية. ولمنح هنري مزيدًا من الخبرة في تعلُّم القواعد الاجتماعية، سجله شون في العديد من الفرق والفصول الرياضية الصغيرة. تعلَّم هنري أن اللعب اليومي النشط خارج المنزل كان ضرورة في رحلة تصالحه مع طبيعته. وجربا أنواعًا مختلفة من الموسيقى لمساعدة هنري في استعادة هدوئه وتركيزه.

خلال بحث شون عن استراتيجيات لمساعدة ابنه في التركيز وتنظيم نفسه، تعثر في دراسات جديدة تقول إن أعراض «اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه» لدى بعض الأطفال يمكن أن تتحسن تحسنًا جذريًّا بتغيير النظام الغذائي. وعلى مدى عدة أشهر من تجربة الأنظمة الغذائية، قلَّت اندفاعية هنري وانفجاراته وتضاءل مستوى نشاطه المحموم، غير أنه لم يختفِ تمامًا.

وربما الأهم من ذلك أن شون وضع ابنه في إطار إيجابي، وعدَّه مبدعًا ومفعمًا بالحماس والحيوية ومثابرًا. لم تختفِ صعوبات هنري في التركيز بين عشية وضحاها، وظل مفرط النشاط. كان شون يرى السلوكيات نفسها التي أحبطت معلمي هنري في أغلب الأحيان. لكن بحلول الوقت الذي بلغ فيه هنري الصف الثالث، صار جاهزًا للمدرسة الجديدة التي اختارها والداه، والتي رحبت به وبدت قادرة على دعم أسلوب تعليمه. داوم أبواه على المشاركة المكثفة في أعماله المدرسية، لكن هنري كان قد تعلم كيفية إدارة أعراض «اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه» خاصته، ومن ثَمَّ تمكن من التعلم جنبًا إلى جنب مع الأطفال الآخرين في عمره. كان هنري في طريقه إلى الإتقان، لأنه تعلم إدارة نفسه. والخير المستتر في هذا أن العمل الدؤوب الذي أداه شون لم يساعد ابنه فقط على التعامل مع متطلبات المدرسة والاستمتاع بالتعلم، بل أوجد أساسًا للتقارب بين الأب وابنه من شأنه أن يدوم مدى الحياة.

إنشاء أسرة لا مكان فيها للوم

كلنا يشعر برغبة مُلحة في لوم أحدهم عندما تسير الأمور بطريقة خطأ، كما لو أن إلقاء اللوم يمنع تكرار المشكلة. الواقع أن اللوم يضع الجميع في موقف دفاعي، ويجعلهم أكثر ميلًا إلى حماية ظهورهم والهجوم - بدلًا من التكفير عن الأخطاء. عندما يشعر الأطفال باللوم، يجدون كل أنواع المبررات لئلا يكون الخطأ منهم حقًّا - على الأقل في أذهانهم - لذلك فمن غير المرجح أن يتحملوا المسؤولية وتزداد احتمالية أن تتكرر المشكلة. والأسوأ بعد أن اللوم يعلمهم الكذب علينا. اللوم ببساطة هو غضب يبحث عن هدف، وهو لا يساعدنا أبدًا، في الوصول إلى حل. بوسعنا حتى أن نقول إن اللوم هو نقيض الحب غير المشروط.

لماذا إذن نفعل ذلك؟ لأنه يعيننا على تقليل شعورنا بفقدان السيطرة، ولأننا لا نستطيع تحمل شُبهة أننا أيضًا لعبنا دورًا، وإن كان صغيرًا، في خلق الموقف. المرة التالية التي تجد نفسك فيها، تلقائيًّا، على وشك لوم أحدهم:

١. **توقَّف. في منتصف الجملة لو لزم الأمر. تنفَّس. كُف عن مقاومة الموقف**، التي تدفعك إلى إلقاء اللوم على أحدهم. بدلًا من ذلك، تقبل الموقف. يمكنك دائمًا الخروج بحلول أفضل من حالة التقبُّل مقارنةً بحالة اللوم.

٢. **تقبَّل أي مسؤولية ممكنة.** من التمارين الجيدة أن تبالغ في التأكيد على مسؤوليتك - من دون جلد للذات - حتى لو كان ذلك مجرد إشارة إلى نقص انخراطك. على سبيل المثال، عندما تغضب طفلتك ذات الأعوام الأربعة، لأن أخاها الصغير حطم قلعتها، احمِ الصغير لكن

أضِف قائلًا: «أوه، يا عزيزتي، أنا آسف بشدة لأني لم أكن موجودًا للمساعدة». الحقيقة هي أننا دائمًا ما نتحمل مسؤولية أكبر مما يروق لنا الاعتراف به. وكلما زادت المسؤولية التي تتحملها قلَّ شعور طفلتك بالدفاعية، وزادت من ثَمَّ المسؤولية التي يرجح أن تتحملها في ذهنها، وفي العلن في النهاية. (فأنت قدوة، أتذكر؟).

٣. **جِد حلًّا.** بدلًا من إيجاد الخطأ، درِّب نفسك على إيجاد الحلول. ستسير الأمور في منزلك بسلاسة أكبر حينما تركز على تحسين الأمور بدلًا من إلقاء الذنب على أحدهم. وستدرب طفلك على أن يكون حلَّالًا للمشكلات، وأن يكون الشخص الذي يعتلي السدة ويتحمل مسؤولية تحسين الأمور. ماذا يمكنك أن تطلب أكثر من ذلك؟

تنمية حس المسؤولية

«طفلي الصغير لا يحب الأوقات التي أطهو فيها أو أغسل الملابس أو الصحون. حسبته منزعجًا من عدم انتباهي له. لكني سرعان ما أدركت أنه يحب المساعدة. يضع الملابس في الغسالة، ويجمع البطاطس لإحضارها إلى المطبخ، ويحضر لي شماعات الملابس. ونعم، يستغرق الأمر وقتًا أطول بكثير مما لو كنت أنجزته، كله، بمفردي. لكنه يصرخ حرفيًّا بسعادة كلما كلَّفته بمهمته التالية. وانتهى بي الأمر أقل إحباطًا بكثير».

- ويندي، أم لطفل دارج

كلنا يريد أن ينشئ أطفالًا مسؤولين. وكلنا يريد أن يعيش في عالم نشأ فيه الآخرون على تحمُّل المسؤولية، عالم لا يتغافل فيه الكبار عن مسؤولياتهم بوصفهم مواطنين. كما قال ابني عندما كان في الرابعة من عمره وهو يتفقد حديقة ممتلئة بالنفايات: «ألا يعلم الكبار أن عليهم تنظيف فوضاهم؟».

كيف إذن نربي أطفالنا على تحمُّل مسؤولية خياراتهم وتأثيرهم في

العالم؟ لا يريد الأطفال أن يكونوا محبوبين فحسب. هم مثلنا يحتاجون إلى الشعور بأنهم ذوو أهمية في العالم، وأن حياتهم تقدم مساهمة إيجابية. يحتاج الأطفال إلى رؤية أنفسهم أناسًا قادرين على الاختيار - أي قادرين على اختيار ما ينبغي فعله. يحتاجون إلى ذلك من أجل تقديرهم لذواتهم، ومن أجل أن يكون لحياتهم معنى، وكذا من أجل أن يتعلموا التحكم في أنفسهم بمسؤولية في العالم. خلاصة القول، إن الأطفال لن يتحملوا المسؤولية إلا بالقدر الذي ندعمهم به ليتحملوها من خلال السقالات التي نبنيها لهم. كيف؟

- **امنح طفلتك فرصة المساهمة في الصالح العام.** اعترِف بمساهماتها، حتى وإن كانت مجرد إبهاج الطفل الرضيع عندما يبكي. يحتاج أطفالك وهم يتقدمون في السن إلى التعايش مع نوعين من المسؤوليات: العناية بأنفسهم، والمساهمة في رفاه الأسرة. تشير البحوث إلى أن الأطفال الذين يساعدون في المنزل هم أيضًا أكثر ميلًا إلى تقديم المساعدة في المواقف الأخرى، مقارنةً بالأطفال الذين يسهمون فقط في العناية بأنفسهم.

- **اعملي معه.** تذكَّري أن هدفك ليس تنفيذ تلك المهمة، وإنما تنشئة طفل يستمتع بالمساهمة وتحمُّل المسؤولية. اجعلي المهمة ممتعة. وامنحي كل ما ينبغي منحه من مساعدة هيكلية ومساعدة مباشرة، بما فيها الجلوس معه ومساعدته لأول ثلاثين مرة يفعل فيها المهمة، إذا لزم الأمر. ضعي في حسبانك أن ذلك سيكون أصعب كثيرًا من فعل الأمر بنفسك، لكنه سيفعله بمفرده في نهاية المطاف. وسوف يأتي ذلك اليوم أسرع إذا كان يستمتع به.

- **بدلًا من الاكتفاء بإصدار الأوامر، اطلبي من طفلك التفكير.** على سبيل المثال، بدلًا من أن تقولي لطفلة تتلكأ: «نظفي أسنانك! ضعي ملابسك في السلة!»، اسأليها: «ما الذي تحتاجين إلى فعله قبل الاستعداد للنوم؟». الهدف هو إبقاء تركيزها منصبًّا على القائمة، مساءً بعد مساء، حتى تستوعبها وتبدأ بإدارة روتينها الخاص.

- **كن قدوة في المسؤولية والمساءلة.** «متعب أن نحمل هذه القمامة حتى نصل إلى السيارة، لكنني لا أرى سلة مهملات بالجوار ونحن لا نلقي القمامة في الشارع أبدًا». يتعلم طفلك المسؤولية من القدوة التي تقدمها. إذا لم تفِ بوعدك أن تجلب دفتر الملاحظات الذي يحتاج إليه إلى المدرسة أو أن تلعب تلك اللعبة معه يوم السبت، فلِمَ عساه يتحمل مسؤولية الوفاء بوعوده؟

- **حمِّل طفلك مسؤولية السلع المتضررة.** إن ساعد الأطفال في دفع ثمن الكتب المفقودة من المكتبة والهواتف المحمولة، فسوف تصير فرص تكرار المخالفة ضئيلة.

- **لا تتسرع في إنقاذ طفلك من موقف صعب.** كن متاحًا لحل المشكلات، ومساعدته في تخطي مشاعره ومخاوفه، وللتأكد من أنه لا يتهرب من الصعوبات ببساطة، لكن دعه يتعامل مع المشكلة بنفسه في حين تدعمه في كل خطوة.

- **لا تصف طفلك أبدًا بأنه «غير مسؤول»، حتى في ذهنك،** لأن الطريقة التي نرى بها أطفالنا دائمًا ما تكون نبوءة ذاتية التحقق. بدلًا من ذلك، علِّمه المهارات التي يحتاج إليها ليكون مسؤولًا. إذا كان معتادًا

على فقد الأشياء مثلًا، علِّمه التوقف في اللحظة التي يغادر فيها أي مكان - منزل صديقه، مدرسته، تدريب كرة القدم - وإحصاء كل ما ينبغي أخذه إلى المنزل.

- **علِّم أطفالك أن الاستقلالية ليست فقط حقًّا من حقوقهم، بل هي واجب، كما قالت إليانور روزفلت.** تبين الدراسات أن الأشخاص الذين يتحملون المسؤولية في أي موقف يصادفونه يرون أنفسهم على استعداد لأن يكونوا مختلفين ومميزين. ذلك هو الطفل الذي تحتاج إلى تنشئته.

تنمية حس الحكم الصائب على الأمور

لا أحد يولد بحكم صائب وقدرة على اتخاذ قرارات حكيمة، فهي تُكتسب من الخبرات المصحوبة بالتفكر. هدفك هو تزويد طفلتك بخبرة في صنع القرارات، والتأكد من أن لديها فرصة التفكر في نتائج تلك القرارات. إليك الطريقة:

- **بالمران يأتي الإتقان.** مرِّني طفلتك على الاختيار حتى قبل أن تبدأ التحدث، بحيث تجد سهولة في اتخاذ القرارات. (من يهتم إذا تعارضت الملابس المنقوشة بالمربعات مع تلك المنقوشة بالزهور؟ إنها تبدو مثل قوس قزح. وإن لم يدرك الآخرون أنها ارتدت ملابسها بنفسها، فأنتِ لا تهتمين حقًّا برأيهم في أسلوبك في التربية، أليس كذلك؟).

- **كن واضحًا بشأن مدى سيطرته.** شدِّد على ما لديه الحق في اتخاذ القرارات بشأنه، وأي الجوانب تحتفظ فيها بوصفك والدًا بحقك

في ممارسة السيطرة. «نعم، أظن أن بإمكانك ارتداء زي الرجل الخارق مجددًا، على الرغم من أنك ارتديته بصفة يومية هذا الأسبوع. لكنك ستحتاج إلى تغيير ملابسك قبل أن نذهب إلى الصلاة، لأننا هناك نتأنق لإبداء الاحترام. وستحتاج إلى تنظيف أسنانك بالفرشاة. هل تريد فعل ذلك الآن أم قبل مغادرة المنزل مباشرةً؟».

- **أعيني طفلتك على التفكير في التداعيات المحتملة لاختياراتها.** «أتساءل إن كنتِ ستشعرين بضغط شديد حيال إنجاز واجبك المنزلي إذا أضفتِ نشاطًا آخر بعد المدرسة». ومن المهم بالقدر نفسه أن تمنحيها فرصة التفكر في نتيجة قراراتها، الأمر الذي يطور حكمها الصائب. «أعلم أنك قلقة بشأن اللعب مع طفلين في الوقت نفسه بعد ظهر اليوم. هل أنت سعيدة لأنك دعوتِ كلاريس للانضمام إليكِ أنتِ وإيلي في موعد اللعب؟».

- **كن قدوة في اتخاذ القرارات.** شارِك طفلك كيفية وسبب اتخاذك للقرارات من صغره. «أود من أسرتنا أن تساعد في حملة توفير المستلزمات المدرسية، يستحق جميع الأطفال تعليمًا جيدًا، وتلك هي إحدى طرق المساعدة».

- **ضع في حسبانك ألا بأس من اتخاذ طفلتك قرارات سيئة.** كل قرار سيئ هو فرصة للتفكر ولتطوير الحكم الصائب، ما دمت تساعدها فيما بعد على تأمل كم كانت لتختلف الأمور لو اتخذت خيارات مختلفة. ما زالت طفلتك تتعلم مزيدًا عن نفسها وكذا عن الحياة، لا بد أن تتخذ بعض القرارات السيئة. وإن استطعت مقاومة الدافع

الكوني لقول: «هذا! ما حذرتك منه»، فسوف تكون أقدر على تقبُّل الدروس التي تتعلمها.

واجبات منزلية بلا دموع

يُقدم خبير التربية ألفي كون حجة دامغة مفادها أن الواجبات المنزلية في الواقع لا تحسن عملية التعلم في مراحل الدراسة المبكرة. غالبية أطفالنا من سوء الحظ في مدارس تفرض عليهم الواجبات المنزلية. يُتوقع من الآباء التأكد من إنجاز الواجبات المنزلية، ويُعاقَب الأطفال الذين لا يؤدون واجباتهم المنزلية. يجد معظم الآباء صعوبة في تحفيز أطفالهم على أداء واجباتهم المنزلية على الأقل في بعض الأوقات، ولا غرو في ذلك، إذ يشق على الطفل أن يرى قيمة هذه المهمة البغيضة في معظمها. ولما كانت الواجبات المنزلية جزءًا لا يتجزأ من المدرسة، فلا بد أن يجد أطفالنا في التجربة شيئًا يمنحهم الرضا. كيف نفعل ذلك؟ بوضعه ضمن التوقعات المنزلية اليومية التي يمكن لطفلنا الافتخار بأنه أبلى فيها بلاءً حسنًا. وذلك يستلزم انخراطنا. إليك الطريقة:

- **ابقَ على اطلاع.** «أي واجبات منزلية عليك إنجازها الليلة؟» ينبغي لهذا السؤال أن يُطرح بصفة يومية. لا يمكن أن تتوقع من طفلٍ صغير أن يجد واجباته المنزلية مهمة إن لم تبدُ مهتمًّا بما يفعل. الأطفال يحتاجون أحيانًا إلى مساعدتك لفهم المهمة المطلوبة منهم، وبذا يمكنك تلافي الانهيار في وقت النوم عندما يتبين أن عليهم حذف ما فعلوه والبدء من جديد. لا أقترح أن تلعب دور المعلم، وتصحح عمل طفلك، بل أن تفهم المطلوب منه وتدعمه لإكماله. يسمح لك هذا أيضًا بمساعدة طفلك على تعلُّم ترتيب الأولويات وإدارة المشروعات التي يحتاج إلى العمل عليها بمرور الوقت.

- **اجعلي الواجب المنزلي مهمة روتينية.** يُعلِّم الواجب المنزلي أطفالك على الأقل المهارة القيِّمة المتمثلة في الجلوس لأداء مهمة غير سارة. وشأنه شأن كل العادات، يؤتي أفضل ثماره إذا حدث في الوقت نفسه كل يوم. نظرًا إلى أن اللعب النشط خارج المنزل يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ ويساعد الأطفال على التعلم، فقد ترغبين في ترك طفلك يلعب مدة ساعة للتنفيس عن آثار المدرسة، ثم البدء بالواجب المنزلي. ومع ذلك، قد يحتاج الأطفال الذين يجدون صعوبة في إجراء تلك النقلة إلى إزاحة الواجبات المنزلية من الطريق أولًا. كذلك فإن تأجيل الواجبات المنزلية إلى ما بعد العشاء حيث يكون الأطفال متعبين يدمرهم، لأنه يمنعهم من التركيز بسهولة وأداء عملهم على أكمل وجه.

- **اعلمي أن طفلتك ستساورها مشاعر تجاه الواجب المنزلي من حينٍ إلى آخر وسوف تحتاج إلى مساعدتك لمعالجتها.** دربي طفلتك عاطفيًّا باستخدام الأدوات المذكورة في هذا الفصل، بحيث يمكنها تجاوز خوفها وإحباطها والتركيز على الواجبات المدرسية.

- **أبقِ الأطفال قريبين منك في أثناء عملهم، وليس في غرفهم.** البقاء على مقربة منك يساعد أطفالك في الحفاظ على تركيزهم. يعمل أغلب الأطفال على أفضل وجه عند جلوسهم إلى طاولة غرفة الطعام، أو مكتب غرفة المعيشة في حضورنا. كن متاحًا للإجابة عن الأسئلة، لكن من دون تشتيت طفلك بالمقاطعات أو الانخراط في المحادثات الهاتفية بالقرب منه. قد تحتاج إلى الجلوس مع طفلتك لتبقيها منخرطة في المهمة، والعمل على أوراقك الخاصة لكن مع إعارتها تركيزك الثابت.

- **أبعِد التكنولوجيا في أثناء عمل الأطفال.** قلِّل التشتيت من خلال إغلاق التلفزيون والراديو، حتى وإن كنت تستمتع بهما. عندما يكبر الأطفال، سيستخدمون الحاسوب في أداء الواجبات المنزلية، وهو ما يثير مشكلات التشتيت نفسها التي يثيرها لدى البالغين، والتي تتضخم بسبب قلة خبرتهم. أجِّل ذلك اليوم لأطول فترة ممكنة، على الأقل حتى يكتسب طفلك الدافع الذاتي فيما يتعلق بالواجبات المنزلية.

- **قدِّم القدر الضروري من الدعم من دون تولي العمل.** كثيرًا ما يسأل الآباء عن القدر الذي يجب أن يساعدوا الطفل به. نصيحتي هي أن تتدخل بأقل قدر ممكن وبقدر ما يجب، حتى يتقن طفلك عمله بنجاح. ولا أقصد أن تؤدي أنت الواجب المنزلي بالطبع، وإنما أقصد أن عليك دعم طفلك بأي سقالات ضرورية حتى يتمكن من أدائه بنفسه. على سبيل المثال، يمكنك أن تساعد طفلتك على تعلم تهجئة كلماتها، وتختبرها في كل أسبوع، حتى تتقن تلك المهارة بنفسها. وإذا احتجت إلى الجلوس مع طفلتك ذات السنوات السبع وهي تكتب كل كلمة عشر مرات، فافعل. ليست مهمة شائقة في جوهرها، لكن عندما يسهل الأمر عليها، ستتمكن من الحفاظ على تركيزها وفعله بنفسها. مهمتنا أن نمنح طفلنا الدعم اللازم لبلوغ السلوك المنشود، بحيث يرى نفسه طفلًا قادرًا على النجاح، وليس طفلًا دائم الإخفاق. الأطفال يرغبون في النجاح، لكن إن لم ندعمهم لبذل قصارى جهدهم، فقد يخلصون إلى استنتاج مفاده أنهم لا يستطيعون ببساطة فعل ذلك.

ثق بطفلك، وبالطبيعة الأم

طوال هذا الفصل الذي يدور حول الإتقان، حذرت من أن قلقنا الخاص، غالبًا، ما يعوق إتقان طفلنا النامي. لكن ما الذي يسعك فعله لإدارة هذا القلق؟ إنه لأمر طبيعي أن نقلق على أطفالنا. هذا جزء من مسمانا الوظيفي. لكن عندما نقول لطفلنا: «كن حذرًا!»، فإننا لا نقدم رسالة مفادها أننا نهتم، على الرغم من أن هذا ما نشعر به. وإنما نقدم رسالة مفادها أن العالم مكان غير آمن، وأننا لا نثق بطفلنا كفايةً للتنقل فيه. هل يمكنك بدلًا من ذلك أن تقول: «استمتع!»؟ هل يمكنك الاقتراب ببساطة من هيكل التسلق لرصده وقول: «رائع! أراك تتسلق عاليًا!»؟

تبين الدراسات أن الناس القلِقين لا يملكون في الواقع نظرة ثاقبة، ولا يحسنون حل المشكلات بأي شكل. إن هم إلا يزيدون أنفسهم تعاسة. ذلك لأن القلق على الرغم من أنه الطريقة التي يستخدمها الذهن لمحاولة حمايتنا، فنحن في الحقيقة نبرمج عقلنا الباطن بصورة سلبية. العقل الباطن يفكر بالصور، ويصدق كل ما نقوله. لذا، فإن كل تلك الأفكار المقلقة التي تجول بخاطرنا تعطي عقلنا الباطن أمرًا بخلق تلك السيناريوهات. على أقل تقدير، تحفز تلك الأفكار المقلقة مشاعر الخوف والضغط النفسي التي تمنعنا من أن نكون آباءً مطمئنين. ويصعب على الأطفال الانخراط في الاستكشاف اللازم لتطوير الإتقان إذا عبَّرنا عن القلق في كل مرة يأخذون فيها زمام المبادرة.

هل تريد كسر عادة القلق وإعادة برمجة عقلك الباطن على السعادة؟

- **ابدأ برصد كل مرة ينغمس فيها عقلك في القلق.** كلما لاحظت أنك قلق حيال أمرٍ ما، توقَّف. تنفَّس. انفض يديك للتخلص من هذا الخوف.

- **طمئِن نفسك.**
  - ~ «يحتاج الأطفال إلى الاستكشاف والتجربة».
  - ~ «المخاطرة هنا صغيرة جدًّا... لا بأس إن سقط».
  - ~ «لستُ مضطرًّا إلى أن أكون مثاليًّا. سيكون طفلي على ما يرام، حتى وإن اقترفت أخطاءً».
  - ~ «ستكون الأمور على ما يرام، وسيكون هو على ما يرام».
  - ~ «إنه يتصرف كطفل، لأنه بالفعل طفل».

- **أعِد برمجة عقلك الباطن.** بينما تقول شعارك الجديد، أظهِر لعقلك الباطن صورة النتيجة المرجوة، سواء كانت صورة لطفلتك تبتسم آمنة في أثناء ركوبها الدراجة، أو تجعل الماء يتدفق في المرحاض بسعادة. لا تقلق، في اللحظة الحالية، بشأن كيفية تحقيق هدفك - فسوف يستحوذ هذا على عقلك مجددًا، جالبًا معه الخوف. بدلًا من ذلك، استحضِر شعورًا بالامتنان السعيد جنبًا إلى جنب مع صورتك. كلما طال أمد احتفاظك بذلك الشعور وتلك الصورة، أسرع عقلك الباطن في العثور على طرق لمساعدتك في بلوغ تلك النتيجة. عاوِد زيارة صورتك طوال اليوم، وتأكد من استحضار شعور الامتنان السعيد في كل مرة.

- **اتخِذ إجراءً.** اسأل نفسك: «ما الشيء الوحيد الذي يمكنني فعله الآن (أو اليوم) لجعل هذه النتيجة الإيجابية أكثر احتمالًا؟»، ثم افعله. تلك هي النقطة التي تميز هذا الأسلوب عن التفكير الإيجابي. فلا بد أن نشعر بالرضا لنحدد الإجراء الذي ينبغي اتخاذه. لكننا نحتاج إلى اتخاذ الإجراء نفسه لتغيير حياتنا.

كلما طفا القلق على السطح، كرِّر هذه الخطوات. تميل عقولنا إلى اتباع مسارات معينة بصورة متكررة، مثل الأخاديد على أسطوانة الفينيل القديمة. كلما قطعت الطريق على القلق، وأرسلت إلى عقلك الباطن صورة لنتيجة أسعد، شققت دربًا جديدًا لعقلك - دربًا إلى السعادة بدل القلق. وسرعان ما ستجد نفسك في مشهد جديد تمامًا، مشهد يسعك فيه أن ترى طفلك أمامك على الطريق، يثب في بهجة.

خاتمة

متى تطلب المساعدة المتخصصة

كثيرًا ما يسألني الآباء إذا كان طفلهم بحاجة إلى مساعدة متخصصة. وفي حين أن كل حالة فريدة من نوعها، فإن الإجابة تعتمد على مدى تلبية الطفل لمتطلبات حياته المناسبة لسنه. إذا كان قلق الطفلة ملحوظًا إلى الحد الذي تعجز معه عن الذهاب إلى المدرسة، فلا بد من تقييمها. وإن كان الطفل عدوانيًّا إلى درجة أن كل موعد لعب ينتهي معه بالعراك، فهو بحاجة إلى المساعدة.

في أغلب الأحيان، يمكن للآباء قراءة كتاب جيد و/ أو الحصول على بعض التدريب على يد بعض الخبراء ومساعدة طفلهم بأنفسهم. وقد رأيت آباءً يعملون مع طفلهم بكفاءة أكبر من أي متخصص. لكن في بعض الأحيان، يعترض قلقُنا بوصفنا آباءً الطريقَ، ويكون طفلنا أفضل حالًا مع معالج ماهر يتسم بالدفء والحيادية في آن واحد. وفي بعض الأحيان، تكون مساعدة الخبراء أو حتى الأدوية ضرورية حقًّا.

إذا تقاذفتك الحيرة، يمكنك وضع خطة وتجربة برنامجك الخاص. لكن تذكَّر أن التدخل المبكر مهم في بعض الحالات. على سبيل المثال، إذا كان طفلك يعاني خللًا في المعالجة الحسية، فمن الضروري أن يتلقى المساعدة في السن التي يتشكل فيها الدماغ، أي في سن الثالثة أو الرابعة، بدلًا من الانتظار لمعرفة مدى خطورة المشكلة. لذا اعقد اتفاقًا

مع نفسك بأن تعيد التقييم بعد فترة وجيزة، وإذا لزم الأمر، أن تلتمس الدعم المتخصص.

حتى وإن تلقت طفلتكِ تشخيصًا وتدخلًا متخصصًا، فما زال لديكِ شيء تقدمينه لها لا يستطيع أي خبير أن يقدمه. أنت تعرفين طفلتك بوصفها إنسانة، وليست مجرد مجموعة من الأعراض. صلتها بكِ لا تضاهي صلتها بأي أحد آخر في العالم. بصرف النظر عن مصدر الدعم الذي توفرينه لطفلتك لمساعدتها على اجتياز التحديات التي تقابلها بها الحياة، فإن حبكِ هو العنصر الأساسي. لا تستخفي بقوة هذا الحب.

المستقبل بين يديك

«لا أحد يمكنه العودة في الزمن والبدء من جديد، لكن يمكن لأي أحد البدء اليوم وصُنع نهاية جديدة».

– ماريا روبنسون

عندما تنظر طفلتك إلى الوراء، ستتذكر هذه الطفولة. أساس كل ما تنجزه في العالم. بالطبع لن يتذكر أطفالنا كثيرًا مما نقوله لهم. لكن الذكريات التي تلون حياتهم ستتمحور حول ما جعلناهم يشعرون به. تلك هي الذكريات التي سيعيشونها، كل يوم.

هل تريد لمحة عن الإرث الذي تصنعه اليوم؟

١. أغلِق عينيك، وتخيل أطفالك بالغين وسعداء، ومزهرين.

٢. والآن تخيلهم وهم ينشئون أطفالهم. أحفادك. أترى كيف هم

ناجحون؟ ذلك لأن أطفالك هم آباء عِظام. ذلك بسبب الطريقة التي ربيت بها أطفالك.

٣. في المرة المقبلة التي تتعسر فيها الأمور مع طفلك، عاوِد زيارة هذا الشعور. شاهِد أطفالك وأحفادك وأطفال أحفادك وأحفادهم - الكل مزهر. الكل يبتسم لك في امتنان.

شكر وتقدير

أنا ممتنة جدًّا لفرصة دعم الآباء والأطفال من خلال مشاركة هذه الأفكار على نطاق واسع. ما كان لهذا الكتاب أن يكون ممكنًا لولا مساهمات آلاف الأشخاص: فريق العمل في «بيريجي» وزملائي في المجال وقرائي - الآباء الذين يستيقظون كل صباح عازمين على بذل قصارى جهدهم من أجل أطفالهم. خالص تقديري لكل واحد منكم.

اعتمدت ولادة كتاب «آباء مطمئنون، أبناء سعداء» على قابلتين ملهمتين:

ريبيكا فريدمان، وكيلتي، التي أقنعتني بأن الآباء يحتاجون إلى فهمٍ لمنهجي في التربية أعمق مما يمكن أن تقدمه مدونتي، وشجعتني على تأليف هذا الكتاب. كانت مرشدة لا تقدر بثمن، ومسبارًا حماسيًّا، وصديقة حميمية من البداية إلى النهاية.

ماريان ليزي من «بيريجي»، التي غامرت بفكرة أخافت المحررين الآخرين، ثم أخذت مخطوطة غير متماسكة، وبلورتها في كتاب منظم. إنها المحرر الذي يستحقه كل مؤلف: مزيج مثالي جمع بين القارئة المخضرمة والمحررة البارعة والمستمعة العميقة والمحاورة الفعَّالة والمشجعة والإنسانة الجميلة.

أود، أيضًا، أن أشكر فريق العمل في «بيريجي»، الأبطال المجهولين الذين أخذوا ملفًّا نصيًّا، وبعناية فائقة وكم هائل من العمل وضعوه بين يدَي القارئ في صورة كتاب.

أتعلم كثيرًا من الآباء الذين يشاركونني تجاربهم كل يوم - شكرًا لكم! وتحية حارة لجميع قراء مدونتي ونشراتي الإخبارية، لتفانيكم لأطفالكم، ورغبتكم في فتح قلوبكم وعقولكم، وتدفق الحب والتقدير المستمر الذي يبقيني على الدرب.

إلى الأمهات المشغولات اللائي قرأن المخطوطة الأولية غير المنظمة، وقدمن لي مثل هذه التعليقات المفيدة والصادقة - جينيفر، وستايسي، وكريستينا، وليتيشيا، وسارة، ولورين، وإلين، وديدري، وبوني، وفيكتوريا، ولورا، وإميلي، وكاريسا، وسيجال، ولورا، وديان، وجانيت، وماندي، وكاثي، وكيمبرلي، ونانسي، وساندرا - لقد ساعدتن في جعل هذا الكتاب أكثر نفعًا للآباء والأمهات، وسأظل دائمًا ممتنة.

والداي: إيمرسون، الذي منحني نعمة الكتب وعلمني كيف ألعب، وجوان، التي منحتني موهبة التواصل مع الآخرين، وعلمتني كيف أعمل. أشكركما لجلبكما لي إلى العالم وتشجيعي على المساعدة في شفائه.

طفلاي: أليس وإيلي، اللذان علَّماني أغلب ما أعرفه عن التربية، وأثبتا لي النظريات كل يوم. أنتما فخر لأي والد. شكرًا لكما تغيير حياتي.

زوجي، دانيال كانتور، أكبر معجبيَّ، والذي يظل أعظم مصدر للحب والدعم والتشجيع. من دونك، ما كان هذا الكتاب ليُكتب أبدًا. شكرًا لك كل يوم.

وأخيرًا، إنني أقف على أكتاف العديد من المفكرين اللامعين في هذا المجال، في الماضي والحاضر على السواء. من دونهم ما كانت مساهماتي الصغيرة لتتحقق. وعلى الرغم من أنني لا أستطيع أبدًا التعبير عن امتناني بشكل كافٍ لهم، فإن قسم «قراءات إضافية» التالي سيعرِّف القراء على أعمالهم وآمل أن يكون مصدر إلهام لمزيد من القراءات.

قراءات إضافية

كان جون بولبي، مؤلف كتاب «*Attachment and Loss*» أول من جذبني إلى هذا المجال بأعماله الإبداعية حول التعلق. وطوَّرت جين ليدلوف (*The Continuum Concept*)، وماري أينسورث، وجاي بيلسكي، وماري مين، وجوردون نيوفيلد (*Hold On to Your Kids*) فَهمي للعلاقة بين الأبوين والطفل.

أدين بأفكاري عن العاطفة، الأرض التي لم يطأها الكثيرون في أدبيات التربية، بعُمق لدانيال جولمان (*Emotional Intelligence*)، وجون جوتمان (*Raising an Emotionally Intelligent Child*)، وجوزيف ليدوكس (*The Emotional Brain*)، وبيتر ليفين (*In an Unspoken Voice*)، وأليثا سولتر (*The Aware Baby*)، وباتي ويبفلر (مؤسِّسة موقع HandinHandParenting.org)، جميعهم من روَّاد هذا المجال.

بدأت أفهم كيف يمكن للأبوين مداواة نفسيهما، وقطع الحلقة الآلية لتوريث الجراح من مرشديَّ في كلية الدراسات العليا لورنس أبير وأريبتا سليد، ومن مثلي الأعلى دان سيجل (الذي شارك في تأليف كتاب *Parenting from the Inside Out* مع ماري هارتزل، وكتاب *The Whole-Brain Child* مع تينا باين برايسون).

علَّمني آلان شور (*Affect Regulation and the Origin of the Self*)، وآلان سروفيه، وسو جيرهارد (*Why Love Matters*)، وروث نيوتن (*The Attachment Connection*) الكثيرَ مما أعرفه عن نمو الدماغ.

ألهمتني ماجدة جربر (*Your Self-Confident Baby*)، وإدوارد هالويل (*The Childhood Roots of Adult Happiness*)، وميهالي كسيسنتميهالي (*Flow*) أن أفكِّر بعمق أكبر في مفهوم الإتقان.

أدركت قوة اللعب لأول مرة بفضل فرجينيا أكسلين (*Dibs in Search of Self*). كما واصل كلٌّ من لورنس كوهن (*Playful Parenting*)، وأنطوني ت. ديبينيديت (*Roughhousing*)، وأ. فريد دونالدسون (*Playing by Heart*)، وجوزيف شيلتون بيرس (*Magical Child*)، وباتي ويبفلر، إلهامي بفهمهم الفطري للطريقة التي يشفينا بها اللعب.

وما كان لعملي أن يكتمل من دون تلاقح الأفكار مع زملائي اللامعين في مجال التربية. إنما نحن جزء من موجة عظيمة تعمل على تغيير فهم مجتمعنا للأطفال، وتبدأ بالفرضية القائلة إن الأطفال هم، حقًّا، بشر لديهم الكثير ليعلمونا إياه منذ لحظة ولادتهم. لا تتسع القائمة لجميع مَن قدَّموا المساهمات الرائعة، لكن عليَّ أن أقدم التحية لنعومي ألدورت (*Raising Our Children, Raising Ourselves*)، وجودي أرنال (*Discipline Without Distress*)، وبيكي بيلي (*Easy to Love, Difficult to Discipline*)، وساندي بلاكارد (*Language of Listening*)، وتينا باين برايسون وكريستين كارتر (*Raising Happiness*)، وكلوديا جولد (*Keeping Your Child in Mind*)، وروبين جريل (*Parenting for a Peaceful World*)، ولو هانسيان (*Let the Baby Drive*)، وبوني هاريس (*When Your Kids Push Your Buttons*)، وماري هارتزل وجان هانت (*The Natural Child*)، وماري شيدي كرسينكا (*Raising Your Spirited Child*)، وكاثرين فولز (*Redirecting Children's Behavior*)، وجين نيلسن (*Positive Discipline*)، وإليزابيث بانتلي (*The No-Cry Sleep Solution*)، ونانسي سامالين (*Love and Anger*).

لن تكتمل قائمة امتناني من دون ذكر المجتمع الدافئ لمعلمي/ مدوني التربية الذين كانوا مصدر إلهام لي بصفة يومية، ولا سيما بيكي إينز (Positive

Parenting)، وأريادن بريل (Positive Parenting Connection)، وديونا فورد (CodeNameMama, Natural Parents Network)، وتوم هوبسون (Teacher Tom) ول. ر. نوست (Little Hearts Books)، وجانيت لانسبري (Elevating Childcare)، وجينيفر لير (Good Job)، وسكوت نويل (Daily Groove)، ولوري بيترو (Teach Through Love)، وليزلي بوتر (PureJoy Parenting)، وكيمبرلي برايس (The Single Crunch)، ولورا شويرجين (Authentic Parenting)، وجينيفيف سيمبرنهام (The Way of the Peaceful Parent)، وليزا سانبري (Regarding Baby)، وجيل كونيل (Moving Smart Now)، ولورين واين (HoboMama).

ثم هناك المبتكرون، الذين يستحقون شكرًا خاصًّا - لأنهم أضاءوا الطريق لنا جميعًا:

حاييم جينوت (*Between Parent and Child*) الذي روَّج لعمله لأول مرة توماس جوردون (*Parent Effectiveness Training*)، ثم روَّج له أديل فابر وإلين مازليش (*How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*).

أود التعبير عن امتناني أيضًا إلى ثيودور دريكرس، الذي أبدع نهجًا جديدًا لتهذيب الأطفال وتمكينهم، وألفي كون، الذي قدَّم لنا البحث الذي يتحدى طرق التهذيب التقليدية.

وبام ليو التي بلورت فكرة التعلق خلال نمو الأطفال في «Connection Parenting».

وبيجي أومارا التي عرَّفتنا بقوة التلاحم المجتمعي في مجلة «*Mothering*».

وإلى د. ويليام سيرز ود. جاي جوردون وليزا باركر وباربرا نيكلسون (مؤلفي كتاب *Attached at the Heart*)، وجميع الرفاق في «Attachment Parenting International»، الذين تبنوا نظرية «الارتباط»، وساعدونا على تطويرها إلى ممارسات تدعم التربية المتجاوبة والارتباط الآمن.

شكرًا لكم شرف السير على خطاكم العظيمة.

هوامش

الفصل ١: الآباء المطمئنون ينشئون أطفالًا سعداء

1 Benedict Carey, "Lotus Therapy", *New York Times*, May 27, 2008.

2 Sharon Salzberg, *Real Happiness: The Power of Meditation* (Workman, 2010), p. 107.

3 Daniel Seigel and Mary Hartzell, *Parenting from the Inside Out* (Tarcher, 2004).

الفصل ٢: العنصر الأساسي لـ«آباء مطمئنين أبناء سعداء»

4 Sue Gerhardt, *Why Love Matters* (Routledge, 2009), p. 37.

5 Allan N. Schore, "The Neurobiology of Attachment and Early Personality Organization", *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health* 16, no. 3 (2002), p. 258.

6 L. Luby, D. M. Barch, A. Belden, M. S. Gaffrey, R. Tillman, C. Babb, T. Nishino, H. Suzuki, K. N. Botteron, "Maternal Support in Early Childhood Predicts Larger Hippocampal Volumes at School Age", *Proceedings of the National Academy of Sciences* (2012). www.pnas. org/content/early/2012/01/24/1118003109.

7 E. Z. Tronick and J. F. Cohn, "Infant-Mother Face-to-Face Interaction: Age and Gender Differences in Coordination and the Occurrence of Miscoordination", *Child Development* 60 (1989), pp. 85-92.

8 NICHD Early Child Care Research Network, "Early Child Care and Self-Control, Compliance and Problem Behavior at 24 and 36 Months", *Child Development* 69 (1998), pp.1145-1170.

9 NICHD Early Child Care Research Network, "Chronicity of Maternal Depressive Symptoms, Maternal Sensitivity, and Child Functioning at 36 Months", *Developmental Psychology* 35 (1999), pp. 1297-1310.

10 Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (Bantam, 2006).

11 W. Middlemiss, D. A. Granger, W. A. Goldberg, and L. Nathans, "Asynchrony of Mother-Infant Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Activity Following Extinction of Infant Crying Responses Induced During the Transition to Sleep", *Early Human Development* 88 (2012), pp. 227-232.

12 A. N. Schore, "The Experience-Dependent Maturation of a Regulatory System in the Orbital Prefrontal Cortex and the Origin of Developmental Psychopathology", *Development and Psychopathology* 8 (1996), pp. 59-87.

13 E. Z. Tronick and J. F. Cohn, "Infant-Mother Face-to-Face Interaction: Age and Gender Differences in Coordination and the Occurrence of Miscoordination", *Child Development* 60 (1989), pp. 85-92.

14 E. M. Leerkes, A. N. Blankson, and M. O'Brien, "Differential Effects of Maternal Sensitivity to Infant Distress and Nondistress on Social-Emotional Functioning", *Child Development* 80 (2009), pp. 762-775.

15 A. Gianino and E. Z. Tronick, "The Mutual Regulation Model: The Infant's Self and Interactive Regulation Coping and Defense", in T. Field, P. McCabe, and N. Schneiderman (eds.), *Stress and Coping* (Erlbaum, 1988), pp. 47-68.

16 Joanna Maselko, "Mother's Affection at 8 Months Predicts Emotional Distress in Adulthood", *Journal of Epidemiology and Community Health* (2010), http://jech.bmj.com/content/early/2010/07/07/jech.2009.097873.abstract.

17 Lisa J. Berlin, J. M. Ipsa, M. A. Fine, P. S. Malone, J. Brooks- Gunn, C. Bracy-Smith, C. Ayoub, and Y. Bai, "Correlates and Consequences of Spanking and Verbal Punishment for Low-Income White, African American, and Mexican American Toddlers", *Child Development* 80 (2009), pp. 1403-1420.

18 Allan Schore, *Affect Dysregulation and Disorders of the Self* (Norton, 2003).

19 Sue Gerhardt, *Why Love Matters* (Routledge, 2009), p. 37.

20 Lawrence J. Cohen and Anthony T. DeBenedet, *The Art of Roughhousing: Good Old-Fashioned Horseplay and Why Every Kid Needs It*. (Quirk, 2011).

21 Lawrence J. Cohen, *Playful Parenting* (Ballantine, 2002).

22 Ignatius J. Toner, "Punitive and Non-Punitive Discipline and Subsequent Rule-Following in Young Children", *Child Care Quarterly* 15 (1986), pp. 27-37.

23 Lisa J. Berlin, J. M. Ipsa, M. A. Fine, P. S. Malone, J. Brooks-Gunn, C. Bracy-Smith, C. Ayoub, and Y. Bai, "Correlates and Consequences of Spanking and Verbal Punishment for Low-Income White, African American, and Mexican American Toddlers", *Child Development* 80 (2009), pp. 1403-1420.

24 Alfie Kohn, *Unconditional Parenting* (Atria, 2005), p. 70.

25 Kohn, *Unconditional Parenting*.

26 Berlin et al., "Correlates and Consequences".

27 Barbara Aria, "How to Say No (Without Saying No)", *Redbook*, www.redbookmag.com/kids-family/advice/how-to-say-no.

28 H. L. Bender, J. P. Allen, K. B. McElhaney, J. Antonishak, C. M. Moore, H. O. Kelly, and S. M. Davis, "Use of Harsh Physical Discipline and Developmental Outcomes in Adolescence", *Development and Psychopathology* 19 (2007), pp. 227-231.

29 E. T. Gershoff, "Corporal Punishment by Parents and Associated Child Behaviors and Experiences: A Meta-analytic and Theoretical Review", *Psychological Bulletin* 128 (2002): 539-579.

30 J. Durrant and R. Ensom, "Physical Punishment of Children: Lessons from 20 Years of Research", *Canadian Medical Association Journal* 101314; published ahead of print February 6, 2012.



المؤلفة

د. **لورا ماركهام** هي أيضًا مؤلفة كتاب «آباء مطمئنون، أشقاء سعداء: كيف نوقف القتال وننشئ أصدقاء مدى الحياة». حصلت على درجة الدكتوراه في علم النفس السريري من جامعة كولومبيا، وعملت مستشارة تربية مع أسر لا تُحصى في جميع أنحاء العالم الناطق بالإنجليزية. تُرجمت كتبها إلى عشر لغات.

د. لورا من أبرز مناصري الآباء والأطفال، وكثيرًا ما تُجري لقاءات مع صحف مثل «ريل سيمبل» و«وول ستريت جورنال» و«فوكس نيوز». مطلوبة بصفة مستمرة كمتحدثة رئيسية في المؤتمرات وقائدة ورش عمل، وذلك بفضل تواصلها الدافئ مع الحضور ومداخلاتها العملية المبنية على البحوث.

يستمتع أكثر من مائة ألف أم وأب بالمنشورات الإرشادية المجانية التي ترسلها د. لورا عبر البريد الإلكتروني. يمكنك التسجيل في أي صفحة من موقعها الإلكتروني «AhaParenting.com»، الذي يُقدِّم تجليات للآباء

تبدأ من مرحلة الرضاعة وحتى سن المراهقة. يمكنك أيضًا الانضمام إلى مجموعتها على فيسبوك (www.facebook.com/AhaParenting) ومتابعة أحدث البحوث في مجال التربية على تويتر عبر DrLauraMarkham@.

تطمح د. لورا إلى تغيير العالم، طفل تلو طفل، من خلال دعم الآباء. تلك الأم الفخور لشابين يافعين مزهرين نشأ على نهج التربية المطمئنة تقطن في مدينة بروكلين بنيويورك.



المترجمة

إيمان السعودي مترجمة مصرية. تخرَّجت في كلية الآداب قسم اللغة الإنجليزية في جامعة المنصورة عام ٢٠١٢. وحصلت على دبلومة اللغة الإنجليزية من كلية التربية في جامعة المنصورة عام ٢٠١٣. عملت في مجالات تدريس اللغة الإنجليزية وكتابة المحتوى والترجمة منذ التخرج، وصدر لها عديدٌ من الترجمات الأدبية وغير الأدبية.



دليل رائد لتربية أطفال مسؤولين وقادرين وسعداء.

استنادًا إلى أحدث الأبحاث حول تطور الدماغ والخبرة الطبية الواسعة مع الوالدين، فإن نهج الدكتورة لورا ماركهام بسيط بقدر ما هو فعَّال. رسالتها: إن تعزيز التواصل العاطفي مع طفلكما يخلق تغييرًا حقيقيًّا ودائمًا. عندما يكون لديكما هذه الصلة القوية، فلن تحتاجا إلى التهديد أو الإلحاح أو التوسل أو الرشوة - أو حتى العقاب.

سيساعد هذا الدليل الرائع الأبوين على فهم مشاعرهما بشكل أفضل - ومتابعتها - حتى يتمكنا من تربية أطفال منضبطين ذاتيًّا بحدود صحية، وتعاطف، وتواصل واضح. كما يقدم أمثلة خطوة بخطوة، وحلولًا وطرقًا مجربة مع الأطفال.

إذا كنتما قد سئمتما الشد والجذب المستمر مع أطفالكما، ونوبات الغضب، فقد وجدتما بغيتكما في هذا الكتاب. أنتما على وشك اكتشاف الأدوات العملية التي تحتاجان إليها لتغيير تربيتكما بطريقة إيجابية ومجربة.





